JACQUES SALOMÉ

Singurătatea în doi nu e pentru noi

FAMILIA LA CURTEA VECHE

22



Curtea veche

Aritmetica unui cuplu sfidează legile aritmeticii. Înainte de a forma un cuplu, el și ea sînt doi, după ce își spun jurămintele de iubire el și ea sînt unul, ca-n povești. Toți bărbații și toate femeile ar vrea să rămînă așa: „ce-mi place mie îi place și lui (ei)", „noi vedem aceleași filme", „noi nu mîncăm seara", „noi preferăm marea"... cu alte cuvinte, sîntem un întreg, sîntem la fel, cele două jumătăți s-au găsit.

Ce ne facem în momentul în care ne dăm seama că sîntem totuși doi, doi cărora le place marea, dar unul pescuiește și celălalt face plajă, doi cărora le plac aceleași filme, dar unul se uită la televizor și celălalt vrea la cinema?

Jacques Salomé este autorul unei aritmetici speciale a cuplului: 1 + 1 = 3.

Mitul fuziunii, al contopirii funcționează doar o perioadă de timp, în rest cei doi parteneri își pun în comun energii, dorințe, visuri, speranțe, trecut, proiecte, dragoste, tot ceea ce au, bun sau nu, pentru a se alia și a construi o relație.

Relația este cel de al treilea element al cuplului, este ceea ce construim împreună din diferențele noastre ca bărbați și femei, iar calitatea relației este cea care dăinuie și ne permite să ajungem pînă la NOI, fără a-l desființa pe EU.

Ca orice demers de dezvoltare personală, și cel de față prezintă un oarecare risc, o afirmă chiar autorul, mult mai mic însă decît cel al singurătății în doi.

ISBN 973-669-033-4
9 789736 690334

Familia

LA CURTEA VECHE

11. JACQUES SALOME
Vorbește-mi, am atîtea să-ți spun

12. GARY SMALLEY
Cum să-ți înțelegi soția

13. DONALD MCCULLOUGH
Politețea de zi cu zi

14. JAMIE TURNDORF
Arena conjugală

15. DAVID REUBEN
Orice femeie poate!

16. M. J. ELIAS, S. E. TOBIAS, B. S. FRIEDLANDER
Inteligența emoțională în educația copiilor

17. JACQUES SALOME
Mami, tati, mă auziți?

18. M. J. ELIAS, S. E. TOBIAS, B. S. FRIEDLANDER
Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților

19. Dr. LAURA SCHLESSINGER
10 motive stupide care distrug un cuplu

20. ALLAN PEASE BARBARA PEASE
El e cu minciuna, ea vorbește-ntruna

21. PHILLIP C. McGRAW
Salvarea relațiilor

JACQUES SALOMÉ este psihosociolog, formator, scriitor si poet. Și-a obținut licența în psihiatrie socială la École pratique des Hautes Etudes en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul Centrului de formare în relații interumane „Le Regard fertile“ de la Roussillon-en-Provence, unde predă bună parte dintre cursurile de formare. A predat timp de 15 ani la Universite de Lille III.

Jacques Salomé dorește să transforme comunicarea intr-o materie de sine stătătoare ce se predă în școli și crede în responsabilizarea individului în vederea creării unor relații sănătoase, printr-o comunicare activă.

Și-a început cariera în domeniul relațiilor interumane pornind de la cercetările și lucrările ce aparțin curentului psihologic umanist, reprezentat de Carl Rogers. La începuturile carierei sale, s-a folosit de psihanaliză, mergînd pe direcția propusă de Milton Erickson, pentru care inconștientul este un rezervor de resurse, și nu o componentă întunecată a psihicului.

În primele sale cursuri de formare, Jacques Salomé a folosit tehnici corporale cum ar fi *Rebirth*, bionergia sau mijloacele de expresie scenică, precum psihodrama.

După aceste numeroase experiențe, ajunge la o metodă personală. El creează un sistem teoretico-practic, dezvoltînd concepte și instrumente proprii. Astfel ia naștere metoda ESPERE (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială). Scopul demersurilor sale pedagogice și educative nu este acela de a da sfaturi, ci de a stimula reflecția personală și maturizarea, de a declanșa trezirea conștiinței și luarea de poziție față de sine și față de ceilalți. Punctul de plecare este exprimarea personală. A format pînă în prezent peste 40 000 de asistenți sociali, medici, psihologi și consultanți. A ținut conferințe și cursuri de formare și are discipoli (moderatori în metoda ESPERE și formatori de moderatori) în Franța, Belgia, Québec, Elveția, Insulele Réunion.

Este autor a peste 30 de cărți, coautor al unor lucrări de referință despre comunicare și cuplu, teoretician în cadrul Asociației pentru Comunicare Relațională prin Ascultare Activă. Cărțile sale au fost traduse în 27 de limbi, inclusiv în limba română (*Vorbește-mi, am atîtea să-ți spun*, *Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege*; *Curajul de a fi tu însuți*; *Mami, tati, mă auziți?* — apărute la editura Curtea Veche).

Semnează cronici permanente în revistele *Psychologies* (Franța) și *Le Guide Ressources* (Canada); numeroase apariții în presa francofonă (articole cu și despre el, interviuri și cronici ale conferințelor sale): *Nouveaux Cles*, *Madame Figaro*, *Medicine naturelle*, *Presence Magazine*, *La vie*, *La marine*, *Journal de Quebec*, *La presse*, *Magazine 7 jours*, *Entrevue*, *Le devoir*, *Phares*, *Mariage*.

Este tatăl a cinci copii.

Jacques Salomé

Singurătatea în doi nu e pentru noi

Cum să trăim împreună și să ne păstrăm individualitatea

Traducere de
ELENA NECULCEA

Curtea Veche

BUCUREȘTI, 2003

Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale
SALOMÉ, JACQUES
Singurătatea în doi nu e pentru noi / Jacques Salomé
trad.: Elena Neculcea
București: Curtea Veche Publishing, 2003
192 p.; 20 cm (Familia la Curtea Veche; 22)
Tit. orig.(fr.): Jamais seuls ensemble: Comment vivre à deux en restant différents
ISBN 973-669-033-4

I. Neculcea, Elena (trad.)

159.922.1

Coperta colecției de DAN STANCIU

ISBN 973-669-033-4

Care este cea mai mare dorință a noastră: să fim iubiți? Nu, să fim aleși!
Îi cerem celuilalt să ne dovedească faptul că se angajează să fie la dispoziția rănilor noastre cele mai profunde.

Cea mai însemnată nevoie a noastră este tocmai aceea ca micile noastre clipe de fericire cotidiană să fie primite de celălalt... pentru a se amplifica, a se prelungi în viața fiecăruia.

Într-o relație de iubire, trebuie să fii cu adevărat pregătit pentru orice... o fericire care intră brusc în viața ta!

Toate mulțumirile mele pentru Maryse Legrand, care a îngrijit acest text cu rigoare și precizie, pentru Chris Huck, care a prelucrat cu răbdare și tenacitate fiecare dintre variantele textului, lucrînd neobosit pe „Mac"-ul său.

Știm că abordarea problemelor conjugale ale unui cuplu e o sarcină delicată, asemănătoare într-un fel microchirurgiei.

Auguste Napier și Carl Whitaker

Introducere

Lucrarea de față dezbate nu numai dificultățile cu care se confruntă în timp relația de cuplu, ci ea va adresa interpelări, va avansa propuneri și chiar invitații la înfruntarea și depășirea obstacolelor și a inevitabilelor capcane cu care este presărată calea vieții în doi.

Încercăm astfel să-i oferim fiecărei persoane animate de dorința de a reuși instrumentele practice, concrete, active și accesibile, pentru a construi o relație de cuplu vie, creatoare, în care să existe posibilitatea dezvoltării și a împărtășirii reciproce.

O viață în doi — în care fiecare partener să-și păstreze individualitatea — necesită o permanentă creație împreună. Aceasta presupune ca **fiecare** dintre protagoniști să accepte să-și asigure mijloacele practice, dincolo de intenții, dorințe și așteptări idealizate...

Nici sentimentele, oricît de profunde și de reale ar fi ele, nici dragostea, oricît de vie ar fi ea, nu sînt suficiente pentru a ține două ființe împreună într-un cuplu, de-a lungul timpului.

În fața întîmplărilor cotidiene ale unei vieți comune, doar intensitatea pasiunii și delicatețea afecțiunii nu pot reuși, ele singure, să îngăduie înflorirea și creșterea împreună în timp a două ființe. Dincolo de întîlnire și în prelungirea iubirii, ceea ce le va oferi acestor două ființe libertatea de a forma un cuplu stabil, fundamentat pe consistența și continuitatea legăturii dintre ei este tocmai calitatea relației pe care vor fi capabili sau nu să și-o propună unul celuilalt.

Astăzi, la sfîrșit de secol XX, două din patru cupluri se destramă în suferință, în nefericire sau în mod violent, se

despart într-o confuzie totală sau se înstrăinează din nepăsare sau din lipsă de înțelegere. Acest lucru se întîmplă adesea din cauză nu au știut să-și creeze și să trăiască în baza unei relații de împărtășire, de schimb reciproc sau de extindere reciprocă; o asemenea relație are menirea să-l autorizeze pe fiecare (aici „a autoriza" este folosit cu sensul de „a deveni autorul") să-și continue existența ca întreg autonom.

Pe de altă parte, dincolo de modalitățile materiale și oficiale de a trăi într-un cuplu, indiferent că este vorba despre o relație continuă sau discontinuă sau sub forma unor întîlniri temporare, ce mai e de spus despre variantele îndatoritoare și banale ale vieții conjugale sau ale relațiilor de tovărășie?

Ce mai putem spune despre numeroasele forme de *a nu mai trăi împreună*, partenerii locuind în continuare sub același acoperiș?

Ce să spunem despre cuplurile care se tem să se despartă?

Despre aceia care se simt apropiați în ciuda distanțelor?

Ce putem spune despre modalitățile subtile de **a trăi împreună** — în continuare — deși cei doi sînt deja despărțiți? Sau despre acele relații de cuplu care se prelungesc după divorț prin conflicte legate de copii, de mobile... sau de imobile?

Și mai sînt apoi partenerii care vor descoperi cu emoție și tandrețe că nu s-au înțeles niciodată așa de bine ca după o perioadă de separare.

În sfîrșit, mai sînt și toți aceia care confundă intensitatea sentimentelor cu violența pasiunii... și care maltratează violent, cu o sinceritate fără tăgadă, șansa unei relații care ar putea fi minunată dacă...

Să trăim împreună și să ne păstrăm individualitatea este o temă despre care am vorbit deja în mai multe articole și în cîteva lucrări, printre care *Vorbește-mi, am atîtea să-ți spun** și *Aimer et se le dire (Iubirea și dezvăluirea de sine)***.

---

* Volum apărut la Curtea Veche Publishing, București, 2002. (*N. trad.*)

** Volum apărut la Edition de l'Homme, pe care l-am scris împreună cu colega mea dintotdeauna, Sylvie Galland.

Să ne gîndim.
Oare pentru tine, pentru mine, dragostea este asociată cu suferința, cu abandonul, cu nefericirea... și prin urmare cu captivitatea, cu posesivitatea, cu teama de a pierde... ?
Ori dimpotrivă, pentru tine, pentru mine, dragostea este un ținut, un tărm de bine și de mai bine, sau poate un ferment al bucuriei, al amplificării posibilităților — oare va deveni ea un sipet al plăcerilor?
Iubirea mea și-a ta putea-vor oare să se-mpodobească din interdependență, să se sprijine pe confruntare și să răspîndească lumina unei participări creatoare... într-o relație renăscută, mai credincioasă față de ceea ce aduce și așteaptă fiecare?

Prezenta propunere se va dezvolta în jurul a patru puncte principale:

I. Trecerea de la întîlnire la relație.

II. Construirea și conviețuirea într-o relație.

III. Care sînt forțele de coeziune și forțele de dezintegrare ce intră în acțiune în orice relație de cuplu ? Cum interacționează ele, pornind de la premisa că orice cuplu este un organism viu, în articularea căruia intră mult mai mult decît dorințe și sentimente și chiar mai mult decît intenția de a viețui împreună cu un tovarăș sau o tovarășă de drum — sau chiar mai mult decît planul de a forma o familie?

IV. Cum să trăiești o relație în care să existe o intimitate comună, împărtășită, pe care să o armonizezi cu intimitatea personală... care nu trebuie să fie întotdeauna împărtășită?

Postulatul meu este acela că reușita creării acestei duble intimități înseamnă de fapt fundamentarea pe baze solide a unei vieți de cuplu unitare și armonioase.

Pentru a ilustra calea propusă, comentariile tehnice și reflecțiile mele personale își vor îmbogăți sensul cu citate și texte poetice, prin alternanță.

Te voi recunoaște
După algele mării,
După sarea din părul tău,
După iarba din mîini.
Te voi recunoaște
În străfundurile pleoapelor,
Voi închide ochii,
Iar tu îmi vei prinde mîinile.

Claude Roy

1

Trecerea de la întîlnire la relație

Cred că fiecare dintre noi este locuit de acea aspirație profundă, neobosită, aproape permanentă și fără îndoială indestructibilă către o stare de unitate, de împlinire originală. Este dorința de a încerca să găsești, să îți apropii și să te unești cu un dublu al tău sau de a regăsi acea parte care îți lipsește și din care păstrezi — toți, fără excepție, o păstrăm — o urmă nostalgică în străfundul ființei.

Există în fiecare un spațiu privilegiat, un loc special, păstrat pentru ființa mult așteptată, dorită, visată, care va ști să ne înțeleagă, să ne iubească necondiționat și poate chiar să ne poarte de grijă. Există la cei mai mulți dintre noi nevoia vitală de a ne uni cu un partener care să știe să ne primească dragostea, atenția noastră și prezența apropiată. Un partener care să fie receptaculul dorinței noastre de a iubi și de a fi iubiți.

Această căutare, în funcție de istoria sau dinamica personală a fiecăruia, va fi preponderent activă sau preponderent pasivă.

Îl căutăm în mod *activ* pe celălalt atunci cînd căutarea noastră este însoțită în special de metode și strategii care țin de seducție. Atunci cînd aceasta este marcată de recurgerea la atitudini, la comportamente și la investiții orientate către celălalt. Acest gen de căutare este mobilizator, inventiv și dă naștere unei întregi regii, cu scenarii care în

mod aproape exclusiv pornesc de la ideea de a face ceva pentru celălalt sau chiar de a face ceva în locul lui.

Deși, la prima vedere, atenția care decurge din această formă de căutare pare plină de generozitate și devotament, de foarte mult ori ea este constrîngătoare și urmărește să transforme relația într-o formă de a pune stăpînire asupra celuilalt.

Frazele-cheie după care putem recunoaște această dinamică relațională sînt de tipul:

„Poți conta pe mine."
„Să nu faci nimic fără mine."
„Voi face totul pentru tine."
„Nu te voi părăsi niciodată..."

Îl căutăm în mod *pasiv* pe celălalt atunci cînd căutarea noastră constă cu precădere într-o atitudine de expectativă, în speranțe, adică cereri implicite. Forma clinică cea mai importantă a acestui fel de a fi este bine cunoscutul sindrom al „Frumoasei din pădurea adormită".

Acesta poate apărea atît la bărbați, cît și la femei, adică la toate acele persoane inocente, care cultivă în visurile lor speranța magică și secretă că într-o zi vor fi treziți și copleșiți cu fericire de Făt-Frumos sau de Ileana-Cosînzeana.

Fiecare dintre acești oameni se așteaptă de la partener să răspundă nevoilor și dorințelor sale, să fie în același timp capabil să-i satisfacă lipsurile, să-i vindece rănile, să-i repare eșecurile și chiar să-i umple golurile din trecut.

Frazele-cheie care marchează această dinamică sînt de tipul:

„Contez pe tine."
„Am nevoie de tine."
„Nu pot trăi fără tine."
„Fără tine nu aș însemna nimic..."

Un cuplu este în același timp o rețea complexă de tatonări, de confruntări, înfiripate în jurul așteptărilor-datorii, a darurilor-creanțe, a misiunilor, a obligațiilor și a privațiunilor. Există, bineînțeles, și posibilitatea de a fi fericit, de a te simți împlinit pe cîteva dintre canalele acelei rețele. Rămînîndu-ți totodată speranța tăcută că celălalt... va prelua semnalele primite și le va amplifica.

Această aspirație și această căutare conștientă sau inconștientă a unei unități ne domină speranțele, ne umple de dinamism și stimulează elanuri neașteptate către un dublu al nostru, în direcția unei ființe complementare, indiferent dacă această complementaritate este împlinită prin asemănare (celălalt poziționîndu-se simetric) sau prin diferențiere (celălalt poziționîndu-se asimetric).

Ele dau naștere la numeroase încercări de a găsi nu numai sufletul-pereche, ci și alesul, bărbatul sau femeia vieții noastre, „El și numai el", „Ea, dintre toate celelalte", „Eram convinsă că era făcut pentru mine, știam că numai el este alesul și nimeni altul!"

Această mitologie — care ne face să sperăm și să căutăm bărbatul sau femeia vieții noastre — este adesea strîns legată de certitudinea că sîntem capabili să oferim și să primim în sufletul și în viața noastră iubiri inalterabile, inoxidabile, iubiri capabile să supraviețuiască promisiunilor, scuzelor, iertărilor, iubiri care să reziste în fața iluziilor, a uzurii timpului, a deformărilor impuse de cotidian și a rănilor inerente vieții. Și adesea plătim un preț mult prea mare pentru această credință, în dauna respectului față de latura esențială a ființei noastre.

Acea credință aproape universală, întemeiată pe existența unei Iubiri Unice, veșnice și fără cusur, înțeleasă și primită drept gaj pentru o fericire durabilă, ne face mult prea adesea să uităm tocmai faptul că o relație firească și

sănătoasă trebuie întreținută, hrănită, respectată. Că ea trebuie cu precădere să fie protejată de poluarea excesivă, ferită de inevitabilele alterări impuse de intimitatea care apare într-o conviețuire cu normă întreagă.

Cînd întîlnirea devine participare și dezvoltare a fiecăruia

În confruntarea directă cu fiecare zi
se ivesc momente prețioase.
Precum acel moment primit, amplificat,
inventat special pentru noi doi
la căderea acestei seri.

Și vreau să-i păstrez cu grijă urma
mult dincolo de amintire.
Îți mai amintești a cui a fost propunerea,
a cui a fost invitația?
Și prezența cărui moment — din trecut
sau care încă nu a sosit —
o sărbătorim acum?
Mai trăiește oare în tine amintirea
acelei dorințe
de a ne regăsi în acest loc,
din care să luăm ce e mai bun
și a cărei intensitate să ne amețească?

Ne-am armonizat cu dorința
de hrană vitală,
apoi cu plăcerea schimbului de priviri,
cu abandonarea cuvintelor dăruite
și cu primirea fragilei apropieri.
Ne-am împărtășit din secretul cuvintelor
și am recreat în aceste locuri
o parte dintre elanurile noastre...

Și iată, poate că vom reveni,
sigur vom reveni,
să mai lăsăm încă puțin din fiecare
într-un ipotetic noi.

> *Pentru a avea o căsnicie fericită, nu este suficient să te căsătorești cu bărbatul iubit sau cu femeia iubită, mai trebuie să și iubești bărbatul sau femeia cu care te-ai căsătorit!*
>
> Veche zicală populară

Care sînt forțele și mizele sub semnul cărora are loc întîlnirea amoroasă?

Pentru toată lumea, acestea au origini diverse, putînd fi mai recente sau mai îndepărtate.
Eu le-am reunit în patru mari categorii:

- atracțiile
- sentimentele
- temerile
- alegerile inconștiente.

> *Fericirea și tristețea se împletesc.*
> *Sînt strîns legate una de cealaltă,*
> *indisociabil împletite,*
> *aș putea spune chiar armonizate.*
> *Și totuși, fericirea și tristețea nu se amestecă. Ele rămîn sentimente autonome, cu rădăcini și fructe specifice.*
> *Dacă pot îndrăzni să fiu fericit sau trist alături de acel om pe care-l iubesc, fără să simt că aceste sentimente îmi sînt furate, înseamnă că mă aflu lîngă cineva care mă iubește.*

1.1. Atracțiile

O atracție poate fi fizică, emoțională sau spirituală. Poate fi de asemenea și circumstanțială, legată de o stare anume, de o sensibilitate sau de o receptivitate specială.

Se poate să fim atrași nu numai de frumusețea sau de farmecul cuiva, ci și de fragilitatea, nefericirea sau chiar de brutalitatea sa.

Putem fi emoționați sau incitați de sclipirea unei întîmplări, a unei deschideri, a unei disponibilități sau de lipsa de condiționare percepută la celălalt.

Sau putem fi neliniștiți, mobilizați, stimulați de un refuz, de o respingere, de o lipsă de interes manifestată față de noi sau față de o latură a noastră.

Putem fi sensibili în fața vulnerabilității sau a slăbiciunii unei persoane, care vor trezi în noi sentimente de compasiune, de devotament sau sentimente mai complexe, grupate în jurul nevoii de a reface, de a ajuta, de a susține, de a-ți asuma responsabilitatea sau de a salva.

Prin urmare, în astfel de condiții iau naștere sugestii relaționale imaginare, care uneori se vor autoalimenta ani și ani de-a rîndul.

„Dacă se bazează pe mine, înseamnă că reprezint o valoare."

„Avînd grijă de ea, îi voi menține dependența față de nevoia de mine."

„Voi reuși să-l iubesc cum nu l-a mai iubit nimeni niciodată pînă acum! Și în același timp voi hrăni speranța că, mulțumită mie, grație iubirii mele pentru el sau grație iubirii lui pentru mine, va renunța la țigări, la băutură, la droguri, la cățărările pe munte!"

Atracția fizică, în cazul în care dă naștere dorinței, are mult mai puțină influență asupra întîlnirii amoroase decît își imaginează mulți dintre noi, deoarece, în realitate, acest gen de atracție declanșează numeroase temeri în cel care

face obiectul dorinței. Temeri și frustrări, dar și reacții de apărare sau de rezistență, surde, tenace.

„Pe el nu-l interesează decît corpul meu."
„Pe ea nu o interesează cine sînt eu cu adevărat."
„Într-o bună zi, o să se sature. Va descoperi că nu sînt chiar atît de interesantă."
„Nu pot iubi pe cineva care se lasă înșelat de aparențe."
„Nu pot avea încredere în cineva care se lasă orbit de felul în care arăt... și nu de ceea ce sînt în realitate."
„Puțini bărbați știu cîtă umilință implică faptul de a fi frumoasă, de cîtă forță ai nevoie pentru a face față neplăcerii tezite de privirile pline de dorință și de decepțiile pe care le declanșezi în mod inevitabil."

Cuvintele iubitoare nu reușesc aproape niciodată să poleiască emblema unei proaste imagini de sine sau a unei stime de sine jupuite de vie.

Imaginile pe care le avem despre noi înșine se înfruntă cu cele propuse de celălalt. Sentimentul profund și uneori de nemărturisit al propriei noastre valori este supus la o probă cu serul adevărului! Este pus la încercare în toată complexitatea sa, cu toate mișcările caleidoscopice și cu toate contradicțiile sale.

Uneori, putem descoperi exprimarea acestor conflicte interioare la multe femei și la mulți bărbați care fac afirmații amare, de genul:

„Nu înțeleg ce o atrage la mine! Ce am eu în plus față de alții? Dacă m-ar cunoaște cu adevărat, n-ar mai rămîne cu mine!"

Nu alegem să iubim, iubim pur și simplu.

Olympia Alberti

1.2. Sentimentele

Uneori, sentimentele pot izbucni, ne pot invada brusc, dar de cele mai multe ori au nevoie de timp pentru a se contura în cel care le nutrește. Sentimentele noastre au nevoie să le venim în întîmpinare, să le lăsăm libertatea de a se naște. Unele traversează perioade îndelungi de gestație, secrete și laborioase, altele se trezesc impetuos și imprevizibil.

Nu avem nici o putere asupra sentimentelor care trăiesc în noi. Nu le putem impune să fie ceva mai mult aici și mai puțin dincolo. Să fie de o anumită calitate sau intensitate. Nu ne putem ordona să iubim sau să încetăm să iubim.

Cu toții am auzit vorbindu-se despre dragostea subită, la prima vedere, dar se pare că puțini dintre noi au trăit acest magnetism brutal și violent între un iubit și o iubită.

Unii visează la aceasta ca la o soluție magică, ce le-ar permite să găsească o relație gata de pus în funcțiune, la pachet, făcînd astfel economie de experiența intrării în relație, de riscul de a fi refuzați. Ar fi suficientă o privire și lucrurile s-ar desfășura de la sine. Credința în dragostea la prima vedere nu este proprie neapărat femeilor. Mulți bărbați neliniștiți sau speriați de ideea de a intra într-o relație și de a face față unei relații reale par să fie bîntuiți de această speranță.

Așadar, pentru mulți, găsirea femeii ideale sau a bărbatului ideal rămîne dorința secretă supremă.

Pot avea sentimente foarte puternice, minunate pentru o persoană, dar pot să fiu în acelaşi timp încercat de trăiri (emoții, percepții) uneori fantastice, alteori dificile, pentru că sînt dureroase sau mult prea încărcate de suferință. Dragostea şi starea de confort nu sînt întotdeauna pe aceeaşi lungime de undă. Sentimentele şi trăirile nu sînt mereu în armonie.
Pe de altă parte, pot avea sentimente superficiale, fără să mă simt angajat față de cineva, dar să trăiesc o stare uimitoare de bine, un acord aproape perfect.
Sentimentele se înscriu în timp, într-o legătură.
Trăirea ține mai mult de prezent, de nesiguranța efemerului. Se agață de clipă, chiar dacă rezonează în funcție de trecut.
Aspirația noastră cea mai profundă est aceea a coabitării armonioase şi stabile dintre sentimente şi trăiri.
Fericirea ține de echilibrul imperceptibil, dar nu mai puțin real dintre un prezent armonizat cu trecutul şi înainte-mergător al viitorului.

Sentimentele de iubire se nasc, germinează, înfloresc pornind de la un flux specific de emoții, de mișcări interne infime sau brutale și de la semnale care uneori sînt percepute la celălalt, chiar și atunci cînd nu au fost emise. De asemenea, ele pot fi ignorate, refuzate sau maltratate de acela care le primește. Specificitatea sentimentului de iubire — ceea ce-l diferențiază de oricare alt sentiment — constă în aceea că își caută propria reflecție, echivalentul, alteritatea de sine în celălalt. Este o mișcare în căutarea unei mișcări simetrice corespondente, cu care să se alieze.

Dragostea este un sentiment multiform, purtător al unor semnificații și mize variate.

Ar fi bine să învățăm să cercetăm natura iubirii: a iubirii primite, a iubirii impuse, a iubirii cerșite, a iubirilor din necesitate sau a celor din lipsă, a iubirilor aduse ca ofrandă, a iubirii născute dintr-o dorință deschisă și natura acelei rare libertăți de a fi îndrăgostit, orientat către ce e mai bun în celălalt, pornind de la ceea ce e mai bun în sine.

A fi îndrăgostit, a-ți dărui iubirea presupune de asemenea să renunțăm la sistemele de apărare, să ne deschidem și să facem să crape coaja propriei carapace. Înseamnă să-i lăsăm la vedere pe băiețelul neliniștit și stîngaci, pe fetița atît de vulnerabilă uneori, în așteptarea iubirii și a întîmpinării cu brațele deschise, o așteptare ce dormitează în fiecare, oricare-ar fi vîrsta noastră, statutul social, funcțiile noastre din prezent.

Acest băiețel, această fetiță, readuși la lumină prin dragostea primită sau prin dragostea inspirată, se vor exprima uneori prin exagerări, prin excese sau violențe, pentru a-și face cunoscută cererea sau pretenția de a fi iubiți. Prin urmare, se vor afla temporar în dificultatea sau în imposibilitatea de a oferi sau de a primi iubire. Una dintre mizele ascunse ale relației de iubire va fi tocmai aceea de a trezi, de a stimula, de a readuce în prezent partea cea mai infantilă din noi înșine.

Uneori, totul se petrece ca și cum s-ar declanșa un conflict de interese, de nevoi sau de așteptări între un adult confruntat pe neașteptate cu copilul mic din celălalt, între un bebeluș ce reclamă nevoia imediată de atenție și un adult care credea că are în fața sa o persoană matură!

Această ajustare delicată a comportamentelor, a atitudinilor și a sentimentelor poate să conducă la întîmplări dureroase, la neînțelegeri bruște și violente.

Luînd în considerare termenii relației, nu va mai fi vorba de doi adulți care interacționează, ci de un adult și un fost-copilaș, uneori chiar de doi foști-copilași pierduți, care așteaptă totul unul de la celălalt și care aduc cu sine cereri și așteptări ce pot teroriza prin exigența lor inflexibilă.

„Iubește-mă, iubește-mă cu orice preț."

„Liniștește-mă, asumă-ți neliniștile mele și calmează-le, șterge-mi îndoielile și asigură-mă că te voi iubi întotdeauna..."

Sentimentul de iubire, chiar și sub formele sale de exprimare cele mai banale, conține adesea foarte multe injoncțiuni, cereri sau obligații care apasă asupra sentimentelor și comportamentelor viitoare ale celuilalt.

Astfel, sentimentul de iubire, care pare să devină un magnet puternic pentru cel care face obiectul iubirii (în sensul că acesta are o mare putere de atracție), riscă să se transforme într-un factor cu un puternic efect revulsiv atunci cînd tinde să se impună, să-l încătușeze sau să-l înstrăineze pe acela care simte că această iubire îl apasă.

Această constatare ne conduce către o altă demistificare: iubirea nu ne dă nici un drept asupra celuilalt, în cel mai bun caz, iubirea va aduce un plus de receptivitate și uneori cîteva îndatoriri.

Ne revine sarcina de a ne pune întrebări asupra acestei atenții atît de speciale, asupra acestor privilegii pe care le acceptăm adesea din partea celor apropiați, conferindu-le

statutul unic pe care îl rezervăm celor pe care îi iubim și mai ales celor cărora vrem să le cîștigăm iubirea!

Ducem cu noi o întreagă gamă de comportamente, de atitudini pe care le confundăm cu sentimentele. Sînt atît de bine împletite unele cu altele, încît credem cu deplină sinceritate că ele ar fi sentimente, cînd de fapt țin de cadrul relației.

Ducem cu noi dreptul de a privi, de a supraveghea, de a invada, taxa de proprietate, obligațiile de a exista și de a acționa în funcție de un cod exprimat adesea printr-un „noi" — definit de unul singur!

„Într-un cuplu, trebuie să ne spunem totul! Am dreptul să știu cui telefonează. Cînd ai conștiința curată, cînd nu ai nimic să-ți reproșezi, atunci nu ai nimic de ascuns!"

„Soția mea vorbește mereu despre mine în fața prietenilor... Pe mine mă doare, dar e firesc, sînt soțul ei, ceea ce-l privește pe unul îl privește și pe celălalt..."

„Eu nu te voi înșela niciodată, în această privință nu avem nici unul dintre noi de ce să ne temem!"

Astfel se întăresc amăgiri și sisteme ce se vor dovedi opresive și violente în cursul vieții zilnice împreună.

Buna-credință elementară ne va face să afirmăm:

„Ceea ce nu suport este minciuna, atunci cînd îmi spui că pentru tine este mai bine să pleci de cu seară ca să nu te trezești atît de devreme dimineața, că e doar o problemă legată de mersul trenurilor. Aș vrea să-mi spui pur și simplu că te duci să te întîlnești cu altcineva..."

„Aș vrea să-mi confirmi ceea ce simt, ca să știu și eu odată" — aceasta este una dintre cele mai perverse și mai riscante cereri pentru cel care o emite. Pentru că va trebui să știe să se descurce cu răspunsurile la întrebările puse. Întotdeauna îmi asum riscul de a primi răspunsul la întrebările mele.

Dragostea în episoade

Dragostea în episoade este o paranteză
deschisă în fața unor puncte de suspensie, a incertitudinilor,
a uimirilor mai uimite decît visele.
Dragostea în episoade are un preambul de promisiuni
și un post-scriptum de încîntare.
În filigrane de tandrețe, pe o plasă
de întîlniri și de momente trecătoare,
iubirea în episoade nu se ofilește.
Pe un fond de speranță prelungit în noapte,
fără regrete pentru momentele de solitudine disperată
de altădată, pierdută galeș în posibilitatea
plăcerii împărtășite, se întîlnește iubirea.
Dragostea în episoade își răspîndește esența,
parfum de uimitoare surpriză,
mireasmă de corpuri încolăcite,
arome de bucurii scînteietoare, prin mîngîieri de aur.
Dragostea în episoade își exilează uneori departe
nevoile și trebuințele
pentru a se descoperi fericită,
cireașă pe tortul vieții.
Dar poate deveni de asemenea o perlă rară,
cu reflexele irizate ale dorințelor.
Într-o clipă boemă, renăscînd din hazardul visat
și primit,
întîlnirea a două iubiri rămîne o flacără.
Iubirea în episoade, acest elan dintre un el și o ea…
care se întîlnesc etern.

Adam: Draga mea, tu mă iubești?
Eva: Am de ales?

Cugetare talmudică

REGRESIILE ȘI POZIȚIONĂRILE INFANTILIZANTE

Răsar pe neașteptate, declanșate de situații banale sau puerile.

Așadar, orice relație de iubire conține în sine o mișcare de regresie, care uneori va răni pe unul sau pe altul dintre protagoniști.

O femeie îndrăgostită, atașată profund de partenerul său, va simți uneori fetița sau chiar bebelușul încă prezent în sine, gata oricînd să se trezească, să se reactualizeze.

Astfel, în cuplul respectiv, ființele aflate față în față nu vor fi întotdeauna doi adulți, ci un copil și un fost copil, fiecare dintre ei avînd uneori cerințe și așteptări imposibile de la celălalt.

Într-un bărbat, s-ar putea afla băiețelul sau bebelușul pierdut, readus la lumină de poziționarea regresivă; el va cere îngrijiri, protecție și asistență cu o furie sau cu o pasivitate care pot fi insuportabile pentru celălalt.

Acceptarea acestei reapariții, posibile în anumite momente, a nucleului încărcat de reacții infantile și capabile să-l infantilizeze și pe celălalt ar putea să ne ajute să devenim mai conștienți de diferitele tipuri de mișcări care apar uneori în relația unui cuplu aflat în perioada de gestație.

Această mișcare se regăsește uneori în cotidian într-un registru atît de intens, atît de imperios, de angoasant și de devorator, încît vederea sa este emoționantă și patetică prin contrastul pe care îl afișează: din exterior, aparențele ne indică doi adulți ce interacționează prin schimburi realiste, în vreme ce în interior se înfruntă și se combat așteptări arhaice și haotice.

„Mult prea tîrziu am înțeles că relația mea de cuplu se desfășura în funcție de intransigența mea. Am adoptat o linie de comportament și m-am ținut de ea, indiferent ce-ar fi fost, fără să țin seama de evoluția vieții, fără să țin seama de evoluția mea personală, considerîndu-mi convingerile literă de evanghelie, fără să-mi dau mie sau celuilalt dreptul de a mă schimba, prin repunerea în discuție, prin negociere sau confruntare.

În cele din urmă, m-am închis în mine însumi. Cred că astfel se hrănește violența față de sine! Mă închisesem într-un anume mit al iubirii, cel al iubirii care nu se schimbă niciodată."

În astfel de momente, majoritatea partenerilor se simt dezarmați, răniți sau șocați de izbucnirea acestei părți din ei înșiși sau din celălalt, pe care, din dorința de a se apăra, o percep ca ridicolă, grotescă sau stranie.

Iubirea cere multă smerenie pentru a respecta în sine sau în celălalt prezența unui bebeluș care țipă, cheamă, cere siguranță, încredere și acceptare necondiționată.

> *Dacă violența este masca favorită a fricii, ura este deghizarea iubirii rănite. Cînd într-un cuplu apar violența și ura, trebuie să încercăm să înțelegem sentimentele uimite, temerile trezite în noi și în celălalt.*
> *Și trebuie să nu uităm că ura îl umilește mai mult pe cel care o poartă decît pe cel căruia îi este destinată.*

1.3. Temerile

Dincolo de dorință, temerile vor constitui o puternică sursă de stimulare sau de inhibiții atunci cînd este vorba de căutarea celuilalt și de relațiile de dragoste dintre oameni.

Astfel, teama de a nu fi iubit poate determina pe cineva să se lanseze într-o cursă disperată a întîlnirilor multiple, în căutarea cu orice preț a confirmării propriei valori, a interesului pe care îl poate trezi, a unui răspuns la nevoia sa de a fi demn de iubire. Pentru alții, dimpotrivă, aceeași teamă de a nu fi iubiți paralizează, interzice sau distruge posibilitatea întîlnirii cu celălalt.

„Adesea, mi-am ales partenerii pentru liniștea mea. De aceea m-am mulțumit în cea mai mare parte cu întîlniri scurte, în care nu trebuia să adopt o poziție și care mă protejau tocmai prin aceea că nu mă forțau să mă arăt așa cum sînt."

„Simțeam nevoia să seduc, să cuceresc, pentru că îmi era foarte frică să iubesc, să « cad pradă iubirii », cum zicea mătușa mea. Mi-a fost frică de fraza asta încă din copilărie: « să cazi pradă iubirii » — pentru că asta înseamnă să cazi și să decazi, lucru cu totul demn de dispreț..."

Anumite inhibiții provocate de temeri vor constitui uneori stimuli puternici pentru tendința de a-l seduce, de a-l reduce sau de a-l cuceri pe celălalt.

Teama de a nu fi iubit, de a fi singur, teama de a fi abandonat sau lăsat în voia sorții, de a nu fi recunoscut, de a fi lăsat de căruță, de a nu fi la înălțime ne va face să acceptăm uneori semnele de interes, de apropiere, cererile, alegerile inconștiente ale unui partener care riscă să se dovedească o dezamăgire sau o frustrare în raport cu așteptările noastre profunde.

„Îmi era atît de teamă să nu rămîn singură, încît la început am luat tăcerea și muțenia lui drept rezervă, ba chiar drept profunzime. Mi-au trebuit ani întregi ca să descopăr că profunzimea lui era dată de golul din el!"

„Ea lua totul în rîs, iar eu luam asta drept culme a spiritualității. Iar faptul că se interesa de mine îmi dădea sentimentul înșelător că eram o persoană spirituală."

Aceste temeri de contopire, de dependență sau de invadare vor da naștere la neîncredere, la prudență, la rezervă. Ba chiar se pot traduce în atitudini de retragere în expec-

tativă, sau de ostilitate, sau de respingere a oricărui semn de interes și mai ales de intimitate. Lupta împotriva unei relații de iubire prea intense, pe care o anticipăm ca amenințătoare, se va manifesta prin desfășurarea unor mecanisme defensive în planul sexualității.

Astfel, anumiți parteneri fac în așa fel încît dorințele lor să nu coincidă. Uneori, sînt de preferat reproșurile și acuzațiile decît o apropiere în care fiecare riscă să se piardă, să se scufunde sau să se rătăcească în iubirea sa pentru celălalt.

> *Înțelesul iubirii nu este acela de a sta spate în spate, ci față în față, fiecare păstrîndu-și propria mobilitate; înseamnă, deci, asumarea riscului de a te îndepărta sau de a te pierde, de a te reduce sau de a te amplifica.*

1.4. Alegerile inconștiente și repetițiile care conferă întîlnirii dintre doi oameni o anume structură

Uneori, ne vom atașa de o imagine, de o reprezentare sau de speranța că celălalt va fi diferit de o persoană importantă din trecutul nostru sau dimpotrivă, asemănător cu aceasta: de exemplu, mama, tata sau o iubire anterioară care ne-a dominat, ne-a condus sau ne-a sîcîit îndelung.

Sînt foarte frecvente dinamicile amoroase care se bazează pe repararea sau pe restaurarea unor relații în baza cărora ne-am format, dar care au fost ucise sau rănite, din trecutul nostru. De fapt, sînt la fel de frecvente ca și acelea care se bazează pe opoziția sau anticiparea dorinței de a obține contrariul a ceva ce am trăit deja.

Oare cîte fetițe nu-și vor impune să nu se căsătorească niciodată cu cineva care să semene cu tatăl tiranic, rece sau coleric, care n-a știut niciodată să fie afectuos, deschis sau binevoitor! Mai tîrziu vor găsi un bărbat care se va dovedi un... tătic bun, dar care nu va ști să adopte poziția unui soț.

Cîte viitoare femei nu și-au spus:

„Eu nu-i voi permite niciodată unui bărbat să-mi dicteze comportamentul" sau: „Eu nu voi fi niciodată ca mama, care se sacrifică și se transformă în cîrpă pentru toți ceilalți și uită să trăiască pentru ea însăși."

Oare cîte femei nu se vor lăsa seduse de dezinvoltura, de siguranța și de forța unui bărbat — pe care îl vor descoperi mai apoi rigid, intolerant, uneori chiar coleric și violent!

Sau cîte altele nu s-au străduit îndelung să-și aleagă un partener înțelegător, drăguț, atent, dar la care aceste calități au devenit între timp defecte iritante și insuportabile!

Oare cîți băieței nu au interiorizat mesajul că „este suficient să-ți formulezi și să-ți afirmi cu destulă tenacitate dorința pentru ca celălalt să renunțe la dorința lui și să o accepte pe a ta"!

Cîți bărbați nu vor instaura relații de tipul dominator-dominat, fără nici o altă alternativă, ca și cum de asta ar depinde supraviețuirea lor!

Cîți foști copii nu visează încă să fie înțeleși, satisfăcuți de partenerul lor fără a fi nevoiți măcar să le ceară acest lucru!

„Dacă ea m-ar iubi *cu adevărat*, mi-ar ghici dorințele fără ca eu să le exprim. Mi-ar împlini nevoile fără să fie nevoie să i le spun sau să i le arăt!

Ba, mai mult... mi-ar anticipa așteptările. Ceea ce m-ar scuti de umilința de a fi nevoit să cer și m-ar face să evit riscul de a fi refuzat."

Cîți foști băieței deveniți bărbați, cel puțin în aparență, nu au sperat să găsească pe cineva care să se plieze în întregime pe dorințele lor, care să le satisfacă nevoile cele mai adînci fără să ceară nimic în schimb, care să le alunge temerile, să le îndepărteze angoasele, care să le amplifice potențialul și să se pună în serviciul proiectelor, al acțiunilor sau al reușitei lor, cu devotament și supunere, cu o abnegație fără limite și fără greș?

Visul încarnat al supunerii liber consimțite a unui imaginar în fața altui imaginar!

Concretizarea unui vis nemaiauzit, realizarea perfectă, satisfacția de a fi acceptat necondiționat.

Cîți dintre noi, pornind de la această dinamică, nu vor încerca să exercite o presiune și, uneori, o violență teribilă, directă sau indirectă, asupra partenerului lor pentru a-l face să intre în acest mit al acceptării liber consimțite a atotputerniciei implicite a celuilalt, pentru a-l determina pe partener să se pună la dispoziția așteptărilor și a dorințelor noastre, în mod absolut necondiționat, fără urmă de spirit critic, fără nici un semn de întrebare, cu dragoste și plăcere?

Mai există, bineînțeles, și alte mize care conferă o structură întîlnirii dintre două ființe și vă invit pe fiecare, în timp ce citiți aceste rînduri, să încercați să explorați, să vă clarificați și să le găsiți pe acelea valabile în cazul dumneavoastră.

Aceste descoperiri nu vor fi trăite fără durere, fără un sentiment de nesiguranță sau, uneori, chiar fără sfîșiere lăuntrică. În funcție de evoluța fiecăruia dintre parteneri, de capacitatea lor de a renunța și de momentul din viața lor de cuplu în care au loc aceste conștientizări și aceste dezvăluiri, oricum ar fi, căile vor fi dificile și presărate cu capcane.

> *Pentru a te alia, nu este suficient să te alături unei persoane noi, trebuie să te și dezlegi de propriul trecut. Pentru a te alia pe baze noi, va trebui să te dezlegi nu numai de persoane din trecutul personal, mai apropiat sau mai îndepărtat, ci și de relațiile și de sistemele relaționale stabilite cu aceste persoane.*
> *Va trebui să renunți la cîștiguri și la mize uneori prea intim legate de relații anterioare, pentru a te putea armoniza cu acelea mai concrete ale unei relații din prezent și cu acelea sperate ale unei relații din viitor.*

Să nu mergi la întîlnirea cu iubirea dintr-un alt motiv decît acela de a descoperi ce este mai bun în celălalt și în tine însuți.
Pentru că fantasticul unei întîlniri de iubire se ascunde tocmai în descoperirea posibilului din noi.
Puteți încheia pe aceste baze un contract relațional de fericire cu el sau cu ea?

2

Construirea și conviețuirea într-o relație

Dincolo de întîlnire, crearea și stabilirea unei relații în timp va reprezenta nu numai una dintre etapele-cheie ale constituirii vieții de cuplu, dar va însemna pentru fiecare o dezvăluire a capacității sale de a conviețui cu celălalt.

Construirea acestei relații va trece printr-o succesiune de crize, de conflicte, de tatonări și de medieri diverse, care vor conduce la adaptări, la ajustări, la confruntări sau se vor traduce printr-o izbucnire, prin separări și rupturi.

Conviețuirea într-o relație va însemna în timp acceptarea faptului de a te lega de o ființă anume, pentru a intra într-o **alianță cu ea** în vederea realizării unui proiect de viață în comun. Fac precizarea că „proiect în comun" nu înseamnă „proiect comun" de la început, ci un proiect definit împreună de cei doi, ce urmează să fie construit, consolidat și ajutat să evolueze prin schimburi, în cadrul cărora vor fi puse în comun... diferențele.

Aceste împărtășiri vor da la iveală sensibilități, experiențe și alegeri de viață care, cu timpul, se vor dovedi uneori apropiate sau complementare, iar alteori antagonice și rezervate.

Viața în cuplu presupune capacitatea de a te angaja, de a te lega de celălalt, fără ca aceasta să însemne a ți-l atașa, a-l sufoca sau a-l poseda.

Atașamentul este perceput adesea ca un sentiment foarte pozitiv: „Este foarte atașat de mine, fără mine ar fi pierdut."

Atașamentul se poate dovedi un liant puternic, dar poate fi trăit de asemenea ca o formă de dependență ce are drept efect înstrăinarea.

Pentru a ne putea alia, pentru a putea stabili o alianță (iar pentru aceasta trecerea unui aliaj de metal pe degetul celuilalt nu este suficientă), **trebuie să știm uneori să desfacem alianțe**, adică să acceptăm într-o oarecare măsură să ne detașăm, să ne distanțăm, să modificăm sau să inventăm raporturi noi cu persoane semnificative din viața noastră trecută.

Voi discuta mai pe larg acest subiect în capitolul următor, referitor la forțele de coeziune sau de destrămare dintr-un cuplu.

Pentru mulți dintre noi, nu există comunicare autentică fără atașament. Mi se pare important să repet că atașamentul nu este un sentiment, ci o calitate, o modalitate particulară de a relaționa, care ne plasează mai degrabă alături de o anumită persoană decît de alta, în cadrul primelor dependențe din viața noastră, cînd avem nevoie să primim un răspuns cald, imediat și liniștitor.

Atașamentul față de o persoană dragă înseamnă nevoia de a-i simți prezența, de a ne afla în proximitatea ei, nevoia certitudinii intime că această persoană nu ne va dezamăgi. Atașamentul declanșează numeroase sentimente antagonice: un sentiment de confort, de bunăstare și de încredere care ne circumscrie, ne certifică drept ființă umană, vie, ce vibrează la prezența sau la evocarea celuilalt. Dar trezește de asemenea și sentimente de vulnerabilitate, amintindu-ne că există dependență și riscul de a pierde.

Între partenerii care au trăit mult timp împreună, atașamentul este confundat adesea cu dragostea pe care și-o poartă.

Atașamentul poate declanșa sentimente mai neclare în cel care constituie obiectul atașamentului, atunci cînd ne-

voia de prezență și de apropiere a celuilalt nu-i mai lasă suficient loc pentru nevoia de intimitate personală, la fel de esențială. Complicitatea, tandrețea, umorul, fantezia reprezintă garanții în fața posibilelor excese ale atașamentului, îi dau o delicatețe, o fluiditate care îl fac mai prețios, mai... atrăgător.

Într-un cuplu, a învăța să comunici la prezent înseamnă mai ales a învăța să te diferențiezi mai clar.
Aceasta înseamnă de asemenea să-ți asumi riscul de a te distanța de relații trecute, apuse sau uneori încă apropiate!
În plus, presupune riscul de a supune îndoielii unele dintre credințele și mitologiile noastre personale despre iubire, femeie, bărbat sau viață.

A merge pînă la capăt în iubire înseamnă să mergi către o mai mare diferențiere, să-ți asumi riscul de a descoperi bogățiile, insuficiențele și uneori mediocritățile celuilalt.

DE LA STAREA DE CONTOPIRE LA ACEEA DE TRIANGULARE

O trăsătură proprie comportamentelor umane este aceea de a sfida legile logicii carteziene, pentru a evada în irațional. Etapele vieții în doi nu fac nici ele excepție de la această regulă. Ele se măsoară astfel prin ecuații algebrice extrem de ciudate! În plan relațional, viețuirea în cuplu înseamnă să fii capabil să treci de la **unu** la **trei**.

Trebuie să ieși din starea inițială de contopire și de simbioză în care 1 + 1 = 1… ba chiar 1/2 + 1/2 = 1 (nu spunem uneori „jumătatea mea" ?).

Astfel încît să te îndrepți către această stare de diferențiere care face ca 1 + 1 = 2, și aceasta înainte de a atinge stadiul de triangulare, bazat pe interacțiuni și pe schimburi născute din posibilitatea de confruntare, în care 1 + 1 + relația = 3.

Viața în cuplu înseamnă să-ți asumi riscul de a comunica, dar și să te arăți capabil de angajare. Această alegere grupează într-un cîmp de forțe precis, mult mai puternic decît simpla reunire a două decizii, un proces extrem de semnificativ, înscris în lanțul generațiilor. Mă angajez pornind de la trecutul meu, cunoscut sau necunoscut, de la situația mea de astăzi, pentru mîine. Mă angajez pornind de la cel care sînt în prezent și în numele celui ce sînt deja pe cale să devin.

În același timp, mă angajez să mă leg de celălalt așa cum este astăzi și așa cum va deveni mîine.

Găsirea distanței corecte, a lungimii de undă potrivite între intimitatea personală și intimitatea comună, iată una dintre cheile reușitei unui cuplu. Armonia nu înseamnă să facem totul împreună, ci să putem împărtăși atît de mult, încît să îndrăznim să trăim uneori pentru sine... în afara proximității imediate a celuilalt.

EVOLUȚIA MODULUI DE A IUBI, RENUNȚÎND LA ANUMITE MITOLOGII

„Multă vreme am crezut că a fi iubit înseamnă că celălalt știe și trebuie să ghicească dinainte ceea ce vreau eu, chiar înainte să-mi dau singur seama!

Îmi imaginam că, dacă mă iubește, trebuie să-mi înțeleagă nevoile și să le răspundă fără ca eu să le enunț — aceasta era urmarea firească a iubirii sale pentru mine!

Dragostea însemna în primul rînd sentimentul pe care celălalt **trebuia să-l aibă pentru a se comporta cu mine în conformitate cu imaginarul meu.**

Vă închipuți seria de decepții, de frustrări și de conflicte care mi-au marcat viața!

Astăzi, am depășit cu puțin toate acestea și încerc să trec de la sentiment la acțiune.

Îmi exprim o jumătate a iubirii mele dezvăluindu-mi așteptările și nevoile, în așa fel încît să nu se transforme în obligația celuilalt de a mi le satisface.

Cealaltă jumătate a iubirii mele se dezvăluie atunci cînd partenerul se poate exprima cu nevoile și așteptările sale, fără ca eu să resimt împlinirea lor ca pe o datorie.

Înainte de această revoluție personală, credeam că dragostea înseamnă să-mi ignor propriile nevoi, să-mi cenzurez numeroase dorințe, să renunț la drepturile personale, pentru a răspunde așteptărilor și nevoilor celuilalt, pentru

a-i satisface dorințele și a mă plia pe alegerile sale, fără să țin prea mult cont de ale mele.

Dar aceasta era mitologia mea. A iubi a devenit un mod de viață în care am acces la celălalt, în care el are acces la mine, fără cereri, fără critici și fără violențe."

Dar desigur, adaugă această persoană, „pentru ca această iubire să rămînă vie, ea trebuie să fie nutrită, totuși, de răspunsul meu, atunci cînd sînt de acord, la așteptările și la nevoile celuilalt, în vreme ce el consimte la așteptările și la nevoile care mă animă!"
Trecerea de la contopire la alianță presupune să accepți să acorzi o valoare relației.
„Nu înseamnă să știi ce-ți convine, sau ce îmi convine mie, ci să înțelegi ce face bine sau ce nu face bine relației noastre!"
Pentru că orice menaj este întru cîtva un menaj à trois. *Trăind în doi, sîntem întotdeauna trei: tu, eu și relația pe care o împărțim. Tu — la capătul tău, eu — la al meu.*

> *Cînd un bărbat și o femeie sînt căsătoriți, ei devin unul singur: prima mare dificultate este aceea de a afla care dintre ei.*
>
> Philippe Poret

2.1. De la contopire la diferențiere

Pentru a trece de la **unu** la **trei**, trebuie mai întîi să acceptăm trecerea de la **unu** la **doi**, să îndrăznim să părăsim faza idilică a contopirii, a simbiozei. Aceste secvențe ale vieții conjugale se traduc adesea prin folosirea privilegiată a cuvîntului „noi", care îl înglobează atît pe unul, cît și pe celălalt, în acest spațiu închis al iluziei de a fi aidoma.

„Nouă ne place Mozart."
„Noi sîntem fericiți împreună."
„Noi vrem copii."
„Noi vrem să trăim la țară."
„Noi cădem întotdeauna de acord asupra lucrurilor esențiale."

Dar în ce măsură este acest „noi" cu adevărat autentic și complice?

Și în ce măsură acest „noi" poartă în sine riscul amalgamării și al complicității, prin care dorințele diferențiate ale fiecăruia sînt în pericol de a nu fi nici înțelese, nici satisfăcute, nici măcar respectate în unicitatea lor?

Aceste perioade se caracterizează nu numai prin recurgerea la „noi", ci, în mod analog, prin apelul la acel „tu" poruncitor, ce apare atunci cînd vorbim despre celălalt **în locul** său, și nu **cu** celălalt. Este ceea ce eu numesc regimul „relației-claxon", bazat pe repetarea lui „tu": „TuTuTuTuTu..." Această secvență relațională este puternic marcată de complicitatea de interese, de amestecul sentimentelor și al dorințelor, de confuzia nevoilor.

Iar la toate acestea, protagoniștii, care colaborează fiecare în felul său la acest sistem de nediferențiere, sînt de cele mai multe ori complet orbi.

Această fază de contopire se bazează mai ales pe absența unor luări de poziție personalizate din partea unuia sau a celuilalt dintre parteneri, în favoarea evocării unei entități fictive: „cuplul nediferențiat" sau „cuplul armonios" — în favoarea dominației unuia... asupra celuilalt.

„Noi cădem întotdeauna de acord, nu ne certăm niciodată. De altfel, la ce bun să ne certăm cînd vrem să fim fericiți împreună?"

Fiecare partener are tendința să rotunjească unghiurile prea ascuțite ale personalității sale în funcție de ceea ce presupune că își dorește celălalt. Această adaptare reciprocă îl face pe fiecare să amplifice sau să accentueze caracteristicile sau trăsăturile care par să-i convină celuilalt sau pe care celălalt pare să le valorizeze.

În mod contrar, fiecare va avea tendința să atenueze, să aducă din condei — a se citi „să disimuleze" — acele manifestări sau aspecte care par să-i displacă celuilalt sau care par să se afle la originea evidențierii diferențelor dintre ei. Astfel, anumiți parteneri sfîrșesc prin a se asemăna în ce privește atitudinile, fizicul sau limbajul.

Fiecare dintre protagoniști este convins că el cunoaște posibilitățile, dorințele sau nevoile celuilalt și că se poate identifica cu acestea. Fiecare trăiește sau face ceea ce face pentru celălalt. Renunță la satisfacția proprie sau chiar la exprimarea propriilor plăceri sau cereri. Foarte rapid, chiar fără știrea celor direct implicați, pozițiile se blochează, se instaurează, se structurează într-o gamă repetitivă și adesea cu sens unic.

Iluzia asemănării dintre cei doi parteneri contribuie la devalorizarea comunicării verbale:

„Noi ne înțelegem imediat, nu avem nevoie să vorbim."

„Ghicesc imediat ce vrea să-mi spună, numai după cum arată."

„Noi nu avem probleme de comunicare, la fel ca atîția alții, nu avem nevoie să ne vorbim..."

Pare să fie inutil să exprimăm dorințe pe care celălalt trebuie să le ghicească! Dar există riscul, foarte mare, mai ales odată cu trecerea timpului, ca aceste dorințe să rămînă nesatisfăcute și să se manifeste într-o bună zi sub forma unor reproșuri sau acuzații, pentru că au rămas prea mult timp închise între aparențe.

De exemplu, un bărbat, inginer politehnist de formație — sincer, curtenitor, tandru și devotat soției sale în multe privințe —, nu conștientizează faptul că el este cel care își definește permanent partenera.

Chiar de la începutul relației, s-a comportat ca unul care știe ce este bine pentru ea, pentru el, pentru ei, pentru familia al cărei cap era.

„O să ne căsătorim după ce terminăm studiile, tu vei putea continua să lucrezi, chiar dacă vom avea copii, pentru că vom lua pe cineva care să se ocupe de ei."

„Este mai bine totuși să locuim la țară, pentru că ne-am descurca mai ușor din punct de vedere material, sper că ești de acord."

„O să ne mutăm în toamnă, pentru că postul care mi-a fost oferit este mai interesant, să nu te temi... Eu voi pleca în recunoaștere, apoi vei veni și tu. Sper să-ți găsesc de lucru, un post bun, într-un sector apropiat de al meu. Vei vedea, nu o să fie nici o problemă... M-am gîndit la toate..."

Și astfel, timp de 12 ani, „nici o problemă" și „m-am gîndit la toate" (de altfel, acestea sînt poreclele pe care ea i le-a dat la cîțiva ani după căsătorie) aranja efectiv toate problemele cuplului... aparent fără piedici și cu colaborarea deplină a soției sale.

Pînă în ziua în care el a anunțat-o:

„Am fost ales să plec în Coreea, ca responsabil al unui proiect de instalare a trenului de mare viteză. Plecăm în luna octombrie următor, vom avea... de prevăzut... și tu o să poți..."

Și i-a înșirat o lungă listă de demersuri, a căror soluționare cădea în sarcina lui și pe care el prevedea că le va putea rezolva „fără probleme", pentru binele soției și al familiei sale.

Dar în acea zi el a descoperit cu stupoare o femeie necunoscută, care nu se mai încadra în sistemul său relațional și care i-a răspuns:

„— Poate că tu plănuiești să te muți încă o dată, dar eu nu — și nici copiii. Eu rămîn la Orléans, îmi place foarte mult serviciul meu, mă simt bine în acest oraș pe care încep puțin să-l consider « orașul meu ». Copiii capătă stabilitate, au început să lege relații importante pentru ei. Eu am început un curs de dans și am prieteni care mă apreciază...

— Deci vrei să divorțezi? se revoltă el cu moderație.

— Nu vreau să divorțez, îți spun doar că nu am de gînd să mă mai mut și de data asta. Am început să mă satur, simt nevoia să mă respect într-un ritm al meu!

— Asta vrea să însemne, deci, că nu mă mai iubești?

— Nu asta încerc să-ți spun, ci pur și simplu vreau să-ți devină clar că nu mă mai las definită de tine..."

S-a declanșat o criză, care nu a adus schimbări esențiale. El tolera decizia soției sale, dar căuta fără încetare să-i clatine pozițiile. Și nu rata nici o ocazie. Încerca prin tot felul de presiuni, șantaje sau amenințări să o facă să revină la modelul relațional anterior.

Iar ea se agăța de proiectul ei de viață și trăia cu speranța că el „va înțelege", că se va schimba, că va alege să renunțe la posturi în străinătate.

Ea chiar ne-a spus: „Am avut naivitatea să cred că mă va alege pe mine!"

Această criză a durat mai mulți ani, pînă în momentul unei rupturi de natură conflictuală, dar eliberatoare pentru amîndoi. Totuși, chiar și după divorțul lor, el nu se putea abține să nu-i telefoneze, pentru a-i dicta în continuare, pe robotul telefonic, ce fel de vacanțe ar fi de dorit pentru ea... ce serviciu ar trebui să accepte...

Această perioadă a vieții relaționale a unui cuplu, în care domină acel „noi", poate dura, pentru unii, ani sau chiar decenii.

Mai curînd sau mai tîrziu, ea va fi întreruptă de descoperirea mai mult sau mai puțin brutală ori progresivă că unul dintre parteneri nu își găsește locul în această formă de nediferențiere, de amalgam care-l închide și îl sufocă.

Cînd unul dintre cei doi va începe să își recapete autonomia, să se diferențieze, să se poziționeze ca diferit, se va declanșa o criză de multe ori dureroasă, emoționantă sau angoasantă. Acesta va fi începutul unei noi etape în viața de cuplu: aceea a **cuplului diferențiat.**

„Da, și mie îmi place Mozart, ca și ție, dar mie îmi plac mai ales concertele pentru pian, în vreme ce știu că tu ești pasionat de *bel canto*, așa că ție îți plac mai ales operele lui Mozart."

„Și mie îmi place să fac dragoste cu tine, dar poate că nu în momentul sau în ritmul propus de tine..."

„Noi, eu și cu tine, am crezut multă vreme că într-adevăr îți plăceau viața la țară, aerul curat, păsărelele. Mi-a luat multă vreme să înțeleg că ție îți plăcea mai ales casa părinților tăi... în care m-am simțit obligată să îmi petrec cea mai mare parte a week-end-urilor!"

O altă femeie a descoperit încet, cu durere, apoi cu un sentiment pozitiv că avea dorințe și proiecte numai ale sale. Că a fi fidel față de sine nu înseamnă neapărat a-i fi infidel celuilalt.

„Te-am lăsat să crezi că îmi plăceau muntele și tenisul, cînd de fapt îmi plăcea să fiu cu tine, și din acest motiv te mă alăturam ție în activitățile tale. Astăzi pot să te iubesc în continuare, dar renunțînd la escaladări și la clubul de tenis, pentru a-mi consacra timpul mai curînd picturii și cinematografului, care îmi place foarte mult."

Această poziționare diferențiată va atrage o mai accentuată concentrare a unei persoane asupra sa însăși.

În acest moment, axa cuplului înclină către unul sau către celălalt. Și dacă nu vor fi prea destabilizați de hemoragiile relaționale, de tensiuni, de rivalități, de opoziții, atunci a urma o mai bună împărtășire, o mai mare deschidere a unuia în fața celuilalt.

Pentru a trece de la stadiul de contopire sau de la simbioza ce caracterizează adesea prima perioadă a vieții amoroase la stadiul de diferențiere, nu este suficient să devenim conștienți sau să ne trezim, ci trebuie să ne definim concret și cu foarte multă atenție. Nu este un lucru tocmai ușor să ne asumăm riscul de a ne afirma ca purtători ai unor dorințe, ai unor idei, trăiri și proiecte diferite de ale celuilalt.

Pentru că aceasta înseamnă să ne asumăm implicit riscul de a-l dezechilibra pe celălalt, de a-l neliniști sau chiar de a vedea cum se naște în el suferința.

„S-ar putea ca tu să nu primești prea bine refuzul meu de a te însoți la mama ta, dar sper că vei reuși să înțelegi reacția pe care o va trezi în tine atitudinea mea și că nu vei încerca să-mi atribui responsabilitatea suferinței tale și nici să mă învinovățești pentru ea."

Îndrăzneala de a-i spune celuilalt: „Nu sînt responsabil pentru ceea ce simți tu. Ceea ce trăiești tu îți aparține..." poate părea la început un semn inacceptabil sau intolerabil de egoism sau de lipsă de sensibilitate.

Totuși, dacă acceptăm să considerăm că o relație are într-adevăr două capete și că este vital să devenim responsabili pentru capătul nostru, vom descoperi că tocmai noi sîntem cei care dăm naștere acelor trăiri prin care alimentăm uneori atîtea suferințe. Sînt acele trăiri și sentimente prin care încercăm fie să exercităm o presiune asupra celuilalt, culpabilizîndu-l, devalorizîndu-l sau șantajîndu-l afectiv, fie să ne devalorizăm și să ne descalificăm pe noi înșine.

Bineînțeles, această manieră de a vedea lucrurile este rareori acceptată ca atare și cu ușurință de către acela care trăiește... consecințele schimbării celuilalt. Cîteodată, se

declanșează reacții arhaice, a se citi „narcisiste", disproporționate, pentru că partea rănită sau atinsă scapă conștientizării imediate a aceluia care crede că ceea ce trăiește este o nedreptate sau un seism neprevăzut și de neînțeles.

Paradoxul relațional ce decurge de aici este următorul: cel care va fi foarte afectat în zonele cele mai profunde și mai infantile îi va adresa reproșul violent, amar și sincer... celuilalt:

„Ești un egoist, nu te gîndești decît la tine, te porți ca un copil răzgîiat, ești în plină criză adolescentină..."

„Nu te mai recunosc, nu mai ești aceeași persoană. Dacă tu ai impresia că așa vor merge lucrurile mai bine între noi..."

În multe cupluri, va apărea o dramatizare excesivă, oarecum sufocantă și angoasantă. E ca și cum schimbarea unuia dintre parteneri în planul relației ar repune totul în discuție: sentimentele, viața cuplului, însuși temeiul faptului de a rămîne sau nu împreună.

Pînă și cele mai mici acțiuni cotidiene par să devină problematice. Această cristalizare intensă și subită a energiilor de apărare sau de afirmare deschide o fază de dublu conflict: pe de o parte, conflictul exterior cu partenerul, pe de alta, conflictul interior, desfășurat în profunzimile propriului sine. Acum ai chef să renunți la tot, să te lași definit din nou sau să revii la acel stadiu în care „cel puțin, totul era mai simplu, mai puțin periculos, mai destins..."

Dincolo de aceste mici avataruri, neînțelegeri, plăceri și incidente, legate de gestionarea vieții cotidiene, dincolo de ajustările sau de confruntările inevitabile care jalonează începuturile vieții în cuplu, prima criză fundamentală care va zgudui pilonii identitari ai fiecăruia își va găsi originea în această întrebare: Cum vom trece de la „noi" la un „eu" personalizat? Ivirea acestui „eu" le va părea unora atît de nouă, de inadecvată, de amenințătoare, încît va fi respinsă, repudiată, descalificată sau chiar negată.

Pentru cel care caută să-și liniștească temerile și continuă să rămînă la acel „noi“ al cuplului aseptizat, această ivire a „eului“ riscă să pară dovada unui abandon, a unei lipse de iubire sau a unei respingeri. Partenerul care vrea să întrețină contopirea și să mențină lipsa de diferențiere în relația conjugală nu va suporta erupția acestui „eu“, care pune sub semnul întrebării atîtea mituri și care obligă la o întreagă redefinire a pozițiilor în cadrul relației, în ce privește dorințele, proiectele, obiceiurile, stilurile de viață. Și toate acestea atît la unul, cît și la celălalt.

„Mi-am ascuns fața. Am vrut să cred că încă îl mai iubeam pe acest bărbat, pentru a nu fi obligată să recunosc încă o dată că mă înșelasem alegîndu-l pe el.“

„Doare cumplit să-l vezi cît este de nefericit.“

„Pare că sînt anormală, aproape o nenorocită, pentru că cer să am o seară în care să ies cu prietenii, în vreme ce el are trei seri la dispoziție, pentru sport și prieteni.“

„De-abia după zece ani de căsnicie am descoperit că reciprocitatea era cu sens unic!“

„Înainte nu avea dispozițiile și nevoile astea! De fapt, ce vrea ea acum? Înainte eram fericiți, pe vremea cînd nu cerceta toate prostiile astea despre relații...“

Acela sau aceea care vrea să rămînă în crisalidă, să se piardă în cuplul nediferențiat se va opune și se va lupta să împiedice cuplul să atingă faza de diferențiere. Iar această trecere nu se va face fără a lăsa urme.

Dacă accept să trec prin cele mai dificile două crize din viața de cuplu, și anume:

- *posibilitatea de a trece de la unu la trei (de la un „noi" prea contopit la un „eu" diferențiat de al celuilalt — Eu + Eu)*
- *descoperirea că sîntem întotdeauna trei: celălalt, eu și relația dintre noi...*

atunci am șanse să păstrez o relație vie nu numai cu celălalt, ci și cu mine însumi.

În acest stadiu, criza despre care vorbeam poate da naștere unor conflicte mocnite și fără soluție, unui război de influență. Uneori, ea poate să conducă la adevărate violențe morale și fizice.

„Parcă eram în Evul Mediu, îmi confisca cheile de la mașină. Apoi am aflat că verifica kilometrajul!

E o nebunie să se ajungă la asta, să fim și unul și celălalt complet răvășiți și dezarmați!"

Acesta va fi începutul a ceea ce eu numesc terorism relațional, adică situația în care unul dintre parteneri nu a înțeles (sau nu vrea să înțeleagă) diferența dintre o dorință impusă celuilalt și o dorință adresată celuilalt.

Dorința **impusă** celuilalt este teribilă și patetică, pentru că vizează în primul rînd dorința celuilalt; ea se comportă ca un „colonizator" al dorinței celuilalt, fie punînd stăpînire asupra ei, fie anihilînd-o și punînd-o în slujba propriei dorințe.

„Aș vrea ca *tu* să o iubești pe mama mea."

„Aș vrea ca *tu* să apreciezi ceea ce fac pentru tine."

„Aș vrea ca *tu* să ai chef să faci dragoste cînd am *eu* chef să fac dragoste, iar dacă nu, înseamnă că nu ești normală, că ești frigidă!"

„Aș vrea ca *tu* să fii de acord cu mine ca *noi* amîndoi să-l dăm pe fiul nostru la școala liberă*."

„Ai putea să faci totuși și *tu* un efort!"

Dorința impusă celuilalt se înscrie într-un model de cucerire, imperialist, tiranic, de anexare.

Dorința adresată celuilalt este mai deschisă, mai aproape de o relație autentică și mai ales poartă cu sine posibilitatea tandreții.

Ea îi este propusă celuilalt, fără să fie impusă, îi este oferită fără să i se ceară să o înapoieze sau să răspundă cu reciprocitate. Ea se definește ca o dorință, sub forma unei

---

* Școală cu o programă mai variată decît cele obișnuite, care vizează dezvoltatea plenară a personalității. (*N. trad.*)

tendințe autonome, avînd dreptul la o existență deplină, independent de satisfacerea sa.

> *Trebuie să știi ce vrei în final!*
> *Dacă vrei să rămîn cu tine, fii independentă! Dar nu uita că mie îmi plac femeile supuse...*
>
> replică auzită într-un restaurant

O dorință care nu se confundă cu îndeplinirea sa.

Plenitudinea sexuală și afectivă este atinsă progresiv, la capătul unui îndelung proces de maturizare. Pentru că extrem de multe dificultăți sexuale și blocaje sînt legate de incapacitatea unuia dintre parteneri de a renunța la atotputernicia implicită a dorinței sau a iubirii sale impuse celuilalt.

Această maturizare presupune acceptarea dezvoltării personale, pentru a putea accepta să trecem de la **dorința alienantă impusă celuilalt la dorința creatoare și deschisă adresată celuilalt.**

Bineînțeles că nu este vorba să ne negăm sau să ne atenuăm dorințele proprii, ci să renunțăm la a ni le impune altuia și chiar să descoperim că îndeplinirea lor nu se va putea concretiza în acel moment și nici nu se va putea încarna în acea relație.

Chiar înțeleg eu oare de unde vin acel da
și acel nu pe care le rostesc?
Chiar accept să recunosc cui
îi spun da și cui spun nu?
Spun da din motive de rațiune (pentru a face
plăcere, pentru a avea liniște, pentru a nu răni...)
Sau spun un da din inimă (pentru a fi în acord
cu mine însumi)?
Spun eu oare nu dintr-o reacție
(ca să mă opun, ca să contrariez, ca să provoc...)?
Sau spun nu pentru a mă diferenția,
afirmîndu-mă în alteritatea mea?
Spun da sau nu pentru mine
sau împotriva celuilalt?
Un da veritabil sau un nu veritabil
este un da triplu sau un nu triplu.
Acelea pe care le pot rosti în același timp
rațional, din inimă și cu emoție.
Pentru mine.
Da-urile și nu-urile cele mai vii
sînt acelea pe care le pot
exprima în fața celuilalt, pentru el și pentru mine.
Sînt da-uri și nu-uri congruente, care mă ajută
să îmi întăresc consistența și coerența internă.

> *Bărbatul la care visez este acela care va iubi în mine femeia care nu mai depinde de el.*
>
> Peter Handke

2.2. De la diferențiere la confruntare

Am prezentat mai sus ideea că a trăi într-un cuplu conștient înseamnă să încerci să treci de la **unu** la **trei**, să traversezi riscurile și mrejele contopirii, pentru a le descoperi apoi pe cele ale diferențierii, pentru a instaura în cele din urmă un posibil triunghi.

După aceste prime crize, un cuplu pe care timpul nu-l anchilozează va trebui să se confrunte cu o altă evoluție, cu o altă trecere.

Este vorba despre descoperirea faptului că sîntem întotdeauna trei: **celălalt**, **eu** și **relația** dintre noi.

Și a faptului că, dacă această relație este esențială, atunci ea merită atenție, îngrijire, tandrețe și iubire. Nu este suficient să-l iubesc pe celălalt, mai trebuie să iubesc și relația pe care acesta mi-o propune și este necesar ca el să poată aprecia relația pe care i-o propun eu. Descoperirea faptului că o relație este un proces viu, perceperea ei drept o terță parte ce merită respectată, alimentată, valorizată, stimulată, optimizată, toate acestea vor constitui o etapă majoră, de care va depinde viitorul comun în iubire a două ființe.

De cele mai multe ori, eu propun să simbolizăm relația printr-o eșarfă care are două capete, două extremități. Este problema fiecăruia* nu numai să se familiarizeze cu această reprezentare, ci și să vegheze, să poarte de grijă cu prioritate unei singure extremități: a sa.

---

* Această noțiune, care mie mi se pare simplă și evidentă, dă naștere unei rezistențe incredibile cînd trebuie aplicată în cotidian.

Acest concept nu reprezintă doar recunoașterea unei idei esențiale, ci este un ax central, o ancoră puternică pentru vitalitatea unei relații, pentru respectul fiecăruia.

Și totuși, rămîne în continuare un concept dificil de interiorizat, prin aceea că deplasează și atacă în mare măsură certitudinile și obișnuințele.

El pune sub semnul întrebării mare parte dintre credințele noastre, condiționările noastre, injoncțiunile educative, mitologiile noastre și acele imagini frumoase despre noi înșine, potrivit cărora „celălalt trebuie să aibă întîietate...", „nu dă bine să te gîndești mai întîi la tine, să te pui pe tine pe primul plan... este normal să te sacrifici, să depui eforturi pentru celălalt."

Demersul și luările de poziție privind viața, care decurg din acest concept-cheie, pătrund extrem de greu în inconștientul nostru colectiv și în viețile noastre cotidiene. Drept contrapondere, se dezvoltă opoziții active sau ascunse și surde, care se opun acestei mișcări.

Acestea sînt direct proporționale cu intensitatea temerilor latente pe care le trezește. Ele vor da naștere la sabotaje, la regresii sau la blocaje, a căror funcție principală va fi să încerce să evite această responsabilizare organizatoare, dar atît de temută! Da, sînt responsabil, adică sînt parte activă a ceea ce trimit către celălalt și a ceea ce primesc de la el.

Sînt responsabil pentru alegerile mele în privința relației, pentru orientările pe care le adopt. **Responsabil**, dar nu culpabil sau vinovat. Prin responsabilizare eu înțeleg, de fapt, această obligație, această datorie, această sarcină care îmi aparține, care cade asupra mea, care îmi revine prin prisma faptului că sînt în același timp autorul și singurul care răspunde pentru tot ceea ce mi se întîmplă și a faptului că răspund la un singur nivel, cel personal.

„Da, de acord, e adevărat, tu ai fost cel care m-a atras în acest calvar, dar eu sînt cel care a acceptat să te urmeze și să se implice în această alegere de viață."

„Da, eu sînt cel care preferă să-și risipească energiile invidiind bunăstarea, independența și libertatea celuilalt, în loc să le folosesc și să fac ceva pentru nevoia mea de a reuși."

„Înțeleg, în sfîrșit, că eu sînt cel care te definea, care te făcea să intri în jocul cererilor mele, al proiectelor mele, care reacționa urît de fiecare dată cînd tu aveai o dorință sau un plan diferit, pe care eu le luam drept un refuz față de persoana mea și chiar drept o respingere!"

Construirea unei vieți de cuplu înseamnă să învățăm:

• să combinăm mize atît de vivace, încît să ne destabilizeze cu deplina noastră colaborare.
Nu e ușor să negociezi cu tine însuți mai multe dorințe, să trăiești sentimente deschise, să te confrunți cu contradicțiile, în oglindirea oferită de celălalt;

• să negociem fără încetare, cu flexibilitate, în interiorul nostru, cu propriile dorințe:
„Mă simt stăpînit de dorințe diferite și adesea contradictorii."
„Cele mai dificile alegeri pe care trebuie să le fac se află în interiorul meu..."
„Cînd nu adopt o poziție clară, am tendința să-mi proiectez propria incoerență asupra celuilalt. Astfel, îi atribui o dificultate care se află de fapt... în mine!"

• să trăim simultan sentimente multiple și uneori antagonice:
„Astfel pot să te iubesc și să te detest, să mă valorizez sau să mă rănesc fără încetare în relația pe care tu mi-o propui și pe care eu, totuși... o accept."
„S-ar putea să mă simt iubit și să încerc sentimentul dureros că iubirea mea nu este primită... de tine."
„Astfel pot descoperi cu disperare sau cu înțelepciune și clarviziune că tu nu ești întotdeauna cel care răspunde cel mai bine nevoii mele de comunicare și de împărtășire în sferele vitale. Dar pot păstra speranța că într-o bună zi va fi posibil."

• să ne confruntăm cu aceleași fenomene care se dezvoltă în oglindă sau uneori în mod anacronic... în celălalt.

Una dintre mizele esențiale pentru supraviețuirea unui cuplu constă în alianța respectuoasă și mereu actualizată a două libertăți în mișcare.

2.3. Responsabilizare și angajament

În viața mea, acceptarea ideii că nu sînt responsabil decît de capătul meu de relație și invitația adresată celuilalt de a se arăta responsabil de capătul său a fost o revelație uluitoare. La fel a fost și înțelegerea faptului că a mă respecta și a-l respecta pe celălalt nu ținea de bunele intenții, de eforturi, de hotărîri înțelepte, de promisiuni și de scuze, ci în primul rînd de transpunerea concretă în practică, de actualizarea în cotidian a acestui adevăr: o relație are întotdeauna două capete.

Și știu pe pielea mea cît de greu este să te ocupi de capătul de relație care îți aparține cînd un întreg angrenaj cultural, educațional, familial te condiționează, te invită, te incită să îți asumi capătul celuilalt. Prin faptul că modelele morale ne prescriu să valorizăm mai ales abnegația de sine, falsa înțelegere și, într-un anume fel, un fals respect față de celălalt, ele contribuie la menținerea noastră într-o stare de complicitate, nu întotdeauna pasivă, la o vastă conspirație a nerostirii cuvintelor, la somatizări, la dependența de supunerea față de legătură, în numele unei ideologii ancestrale și sacrosancte.

Cînd scot în evidență această primă dinamică, aceea de a nu-l deposeda pe celălalt de extremitatea sa de relație... nu vreau să uit cît de bine ne pricepem să nu ne ocupăm de capătul nostru. Pentru că mult prea adesea, atunci cînd gîndim în locul celuilalt și pentru el, păstrăm posibilitatea de a ne menține controlul asupra sa.

Cînd știu să mă definesc, să mă diferențiez de tine... și îndrăznesc să spun „nu“, încep să mă respect. Cînd scap de teama de a fi respins sau abandonat, pot să mă eliberez și de insuportabilul sentiment că eu sînt cel rău.
Cînd îmi asum riscul de a descoperi că am resurse pentru a satisface nevoile pe care le aruncam în seama ta... pot deveni un partener în înțelesul deplin al cuvîntului, pentru a construi o relație deplină cu tine.

Este important să subliniem că orice sistem relațional dominant în Occident și în Orient constă în pricipal în definirea pe care o dai celorlalți sau în a te lăsa definit de aceștia — în acest sens a fost întreținută o imensă escrocherie relațională, valorizată și cultivată.

O escrocherie în care se dezvoltă o enormă perversitate latentă, ce pare să obțină consensul orb al fiecăruia. Astfel se cultivă dependențe și supuneri, opoziții și înfruntări: copii naturali ai acestui sistem.

Putem oare să sperăm că într-o bună zi va fi predată în școală comunicarea și știința relațiilor interumane?

Va exista oare, într-o zi, o educație care să vizeze trezirea conștientizării astfel încît aceasta să ne permită să nu mai ajungem infirmi și handicapați în relațiile din viața de cuplu?

Oare ne vom trezi într-o zi și vom vedea că a nu mai trăi pe planeta TĂCERE a devenit o chestiune urgentă?

În acest proces de schimbare, aspectul cel mai dificil va fi combaterea nu doar a propriilor noastre condiționări de natură culturală, familială și socială, ci și a condiționărilor ființelor apropiate, ale celor din anturajul imediat și, prin urmare, bineînțeles, a acelora ale partenerului nostru.

În foarte multe cupluri, mitul „bunei" relații rămîne vital:

„Trebuie să ne înțelegem."

„Trebuie să lase fiecare de la el."

„Celălalt trebuie să înțeleagă că e normal să mă enervez..."

„Trebuie să știi să faci compromisuri."

Ah, faimoasele compromisuri care la început aplanează riscul unui conflict și care mai apoi nu satisfac pe nimeni!

Eu credeam că îți vorbesc despre mine, dar de fapt vorbeam în locul tău, despre tine.
De asemenea, credeam că tu vorbești despre tine, cînd de fapt te lăsam să vorbești despre mine, în locul meu.
Și în aceste dialoguri indirecte, mă rătăceam vrînd să mă alătur ție, acolo unde de fapt tu nu erai.
Iar tu te pierdeai încercînd să mă înțelegi acolo unde de fapt eu nu eram.

Noțiunea de relație bună se referă adesea, în mod implicit, la devotament, la dăruirea de sine, la sacrificiul unuia și nu întotdeauna și al celuilalt.

Dezechilibrele, lipsa reciprocității, situațiile de dominare se vor încrusta insidios în urzeala sau în firul pînzei relației conjugale.

Verbul *a te înțelege* este mult prea adesea sinonim cu *a te pune de acord*, cînd de fapt ar fi mai bine să-l înțelegem în sensul de a ne asculta reciproc, în calitate de purtători ai unor diferențe.

De fapt, cel mai adesea, unul cere acordul celuilalt pentru a încerca să-l convingă și să-l ralieze la poziția proprie. Acceptările de fațadă, supunerile, cuvintele nerostite se vor acumula și vor constitui primele semne ale poluării relaționale în cuplu.

Aceste poluări vor sfîrși prin a întreține și dezvolta acele forțe de destrămare despre care vom discuta mai tîrziu. Uneori, acestea vor fi atît de grave și de novice, încît vor răni nu numai relația, ci și sentimentele.

Dacă vom vedea relația ca pe o conductă dublă de la unul la celălalt, ne putem imagina că aceste conducte se înfundă și se umplu în asemenea măsură, încît nu vor mai lăsa să treacă seva schimburilor.

Soliditatea legăturii va da măsura vitalității unui schimb și aceasta se alătură capacității de a construi fidelitatea.

Nu toate întîlnirile, oricît de minunate ar fi ele, se transformă în relație.
Orice relație are o durată de viață, independentă de durata de viață biologică.
Fiecare iubire este unică, de neînlocuit, și totuși este legată, alimentată sau alterată de densitatea și de creativitatea unei relații, de calitatea comunicării întreținute în ritmul întîlnirilor.
Sentimentul, trăirea și relația sînt strîns legate, deși rămîn în același timp extrem de autonome.

Fidelitatea în viața unui cuplu nu este o chestiune de principiu, ci mai degrabă de angajament.

Dincolo de angajamentul luat față de celălalt, principalul angajament pe care ni-l luăm atunci cînd decidem să trăim în cuplu, în baza unui proiect de viață în comun, este mai ales unul față de noi înșine — angajamentul intim care se ramifică în alte angajamente: afective, economice și sociale, care uneori vor structura acest angajament intim, alteori îl vor maltrata.

Fidelitatea cea mai durabilă pare să se bazeze pe calitatea legăturii create.

Ea pare să se înfiripe nu numai din gratificațiile primite, ci și din anticiparea și siguranța sperate de la bunăstarea unei relații.

Cred că principalul său punct de ancorare este o fidelitate față de sine — semnul ei constă în faptul că acela care o trăiește își păstrează viu sentimentul respectului de sine.

Fidelitatea în cuplu va reprezenta întîlnirea, ciocnirea sau complementaritatea a două fidelități personale.

Îți jur că voi rămîne fidel acestei iubiri pe care noi am trăit-o.

Andre Comte-Sponville

Îl pot acuza pe celălalt sau mă pot îndoi cu adevărat de el timp de ani și ani dacă:
- *nu accept să înțeleg ce anume atinge în mine comportamentul lui;*
- *nu recunosc aspectul reactualizat și menținut astfel în suferință din interiorul meu;*
- *nu înțeleg care este acea rană veche care s-a redeschis în mine în urma unui cuvînt, a unui comportament, a unei atitudini adoptate de celălalt, care îmi este atît de apropiat;*
- *nu pot accepta ideea că eu am fost cel care l-am ales pe celălalt și am acceptat să fiu ales de el... și să-mi continuu drumul alături de el;*

- *Și pot face aceasta indiferent de ceea ce a făcut sau a spus, de ceea ce nu a făcut sau nu a spus.*

O anecdotă recentă va ilustra cît de important și în același timp cît de dificil este să faci trecerea de la **cuplul contopit** la **cuplul diferențiat** și clarificat, asumîndu-ți riscul de a trăi într-un **cuplu conflictual**.

Un scriitor celebru m-a invitat de curînd să iau masa în familia sa, alături de soția și de copiii săi.

În timpul acestei întîlniri, mi-a mărturisit că eu, fără să fi știut vreodată, reprezentasem un personaj extrem de odios în viața lui, detestabil, dar în același timp foarte important. Un fel de pană tehnică, de punct de referință și mai apoi de ghid.

„Acum șapte ani, îmi spunea el, dacă v-aș fi cunoscut, v-aș fi strîns de gît.

Vreme de trei ani ați fost pentru mine oaia neagră, persoana pe care o uram cel mai mult pe lume, pe care aș fi vrut s-o fac să dispară, să nu existe.

Soția mea, adăugă el, a participat la cîteva seminarii de formare ținute de dumneavoastră. Vă citea toate cărțile și deveniserăți un fel de referință absolută pentru ea. De fiecare dată cînd se întorcea din stagiu, pentru mine era un iad. Punea în practică învățăturile dumneavoastră cu foarte mult (poate chiar prea mult) entuziasm! Îmi înșira fraze alunecoase, de genul: « Te invit să nu vorbești în locul meu, mai bine mi-ai spune ce simți tu »; « În ce fel te simți afectat atunci cînd eu îți spun nu... »

De fiecare dată cînd foloseam cuvîntul « noi », ea relua, nuanțîndu-și ideile, proiectele proprii. De atunci încolo a folosit un limbaj nou și necunoscut, pe care eu nu-l puteam suporta.

Ea se afirma ca avînd dorințe proprii, uneori în opoziție cu ale mele... asta era culmea!

Îmi arăta că avea opinii, ea, care înainte nu m-ar fi contrazis niciodată, cu atît mai puțin să mă contrarieze.

Ea, care timp de atîția ani fusese « de partea mea », iubitoare, supusă de bunăvoie, înțelegătoare, dornică să-mi facă pe plac, grijulie să nu mă dezamăgească sau să nu-mi provoace cea mai mică neplăcere.

Deodată, simțeam că este de cealaltă parte a baricadei, avînd sentimentul neplăcut că nu mai știam să-i vorbesc, că nepriceputul, că nenorocitul eram eu!

Nu o mai recunoșteam. Aveam în fața mea o ființă diferită, care construia proiecte pentru sine, unele împreună cu mine, altele fără mine.

Aveam în fața mea o femeie care îndrăznea să-mi spună cu calm, cu o voce perfect egală și echilibrată: « Am înțeles dorința ta, dar în această seară eu nu am aceeași dorință. Dar putem totuși să ne mîngîiem, să ne ținem în brațe... » Acest limbaj nou mă teroriza. Intonațiile, modurile ei de a acționa mă dezechilibrau, mă neliniștea.

Era o grozăvie absolută. Vă combăteam ideile, pe ea o descalificam, în cea mai mare parte a timpului eram scos din pepeni.

Alteori îi strigam: « Încetează să-mi vinzi salomisme, te-ai lăsat îndoctrinată, te-ai lăsat dusă cu preșul de individul ăsta cu pretenții de *guru*...! »

Nu mă mai recunoșteam. Eu, care în general sînt o persoană destul de calmă, de curtenitoare și de moderată, îmi ieșeam din fire la cea mai mică interacțiune.

Trebuie să vă mărturisesc, mi-a mai spus cu un surîs larg acel bărbat, că v-am ars cărțile. Făceam pierdute articolele dumneavoastră, vă respingeam cu comentarii murdare punctele de vedere despre cuplu, copii, relația cu trupul. Nu voiam să mai existe nimic din acest nou crez relațional, care pentru mine era insuportabil. Da, de-adevăratelea, într-o seară, într-o clipă de furie, am aruncat cărțile în șemineu. Ce plăcere mi-a făcut!

Și tot așa. Cam doi-trei ani am dus acest război nemilos împotriva dumneavoastră și a ei. De fiecare dată cînd

deschidea gura, o ironizam: « Salome, ai apărut? », mă certam, îi contraziceam brutal fiecare luare de poziție.

Încercam să distrug pînă și cea mai mică urmă din ceea ce credeam eu că este o influență nefastă. Trebuie să vă mărturisesc, cu o oarecare jenă, că am ajuns pînă la a scrie unei asociații pentru protecția familiei, semnalînd ceea ce eu la acea vreme consideram « activitățile dumneavoastră perverse, perfide, nesănătoase, care destabilizează familia ». Am fost capabil și de asta, într-atît eram de disperat și de orb.

Am început și un articol, pe care nu l-am terminat niciodată, în care încercam să vă înscriu pe aceeași linie cu sectele despre care se scrie în ziare.

Eram în stare de orice, cu o rea credință totală și sinceră, pentru că în interior eram sfîșiat de confruntări incerte și amestecate. Tot ceea ce fusese atît de neîndoielnic pentru mine, înainte ca soția mea să ia decizia de a se specializa în relații interumane, se dovedea inutil, inutilizabil, inadecvat. Mă simțeam neputincios, dezarmat, dar fără să îndrăznesc să-mi mărturisesc mie însumi acest lucru, preferînd să rămîn la acuzații, la descalificarea celuilalt — a celui care mă zgîndărea, pe care eu îl credeam cel rău. Iar răul era ea, dar mai ales dumneavoastră.

Toate acestea au durat mai mulți ani, timp în care am fost de mai mult ori în pragul rupturii, al destrămării. Totul părea să fie o problemă, cea mai mică interacțiune se transforma în înfruntare, în discuții fără sfîrșit și din ce în ce mai des în respingere. Degeaba mă agitam eu ironizînd, spumegînd, pentru că după fiecare tentativă de interacțiune, ieșeam tot mai răniți.

« Dacă acesta este rezultatul unei pregătiri în relațiile interumane... ! »

Faptul că astăzi pot să recunosc cît de des eram aproape necinstit, uneori violent și nerezonabil, se datorează curajului soției mele, perseverenței ei, dar și iubirii ei.

Cu cît comunicarea dintre noi era mai proastă, cu atît ea punea un preț mai mare pe relația noastră. Cu cît ne ciocneam mai violent, cu atît ea îmi reamintea cît de important eram pentru ea, cît de mult își dorea să trăiască alături de mine, să avem un plan de viață comun, chiar dacă toate acestea urmau să nu mai aibă loc în sistemul relațional pe care eu i-l propusesem pînă atunci și pe care ea îl întreținuse cam 18 ani!

Cu cît eu îi combăteam mai puternic punctele de vedere, cu atît ea mi le confirma pe ale mele: „Da, înțeleg că acesta este punctul tău de vedere, da, înțeleg că așa simți în acest moment."

Evenimentul șocant a fost o discuție cu fiul meu, Marc, pe cînd el avea 14 ani. El își dorea un *motoscooter*, în ideea că dorea să-și petreacă o vacanță în Corsica. Economisise bani, dar avea nevoie de ajutorul meu pentru a pune totul pe picioare.

Cînd mi-a împărtășit ideile lui, brusc, am început să-i descalific dorința, încercînd să-i schimb planurile într-un mod care să-mi convină sau astfel încît să-l îndrept în direcția inversă aceleia care mă supăra.

Îmi argumentam părerea cam așa:

« Nici nu știi unde ți-e capul, zăpăcit cum ești! Crezi că o să supraviețuiești prea mult dacă o să ai un *motoscooter*? Ai face mai bine să-ți consumi energia mergînd pe propriile tale picioare sau lucrînd la matematică, decît cu ideile astea stupide. » Da, la acea vreme eram un astfel de om, sigur pe el, încărcat de certitudini și de dovezi... pentru alții.

Marc o ținea pe-a lui, rămînea pe lungimea lui de undă și într-o zi în care eu nu mai încetam cu vorbitul în locul lui, mi-a spus:

« Tată, proiectul de a-mi lua un *motoscooter* și de a pleca în vacanță îmi aparține, mai bine spune-mi ce simți tu în legătură cu asta. Vorbește-mi despre tine, tată. Încetează să vorbești despre mine în locul meu. »

Am crezut că înnebunesc, am început să urlu plin de furie:

« Aha, acum practici și tu *Salomé*, și tu vrei să mă înveți să comunic! »

Iar fiul meu, Marc, cu un amestec de emoție și de fermitate, cu vocea tremurînd, venind din străfundul ființei lui, mi-a spus:

« Ah, nu, tată, tu ești deja implicat deja în disputa *Salomé*, dar cu mama. Deja sînt ani buni de cînd te războiești cu ea pe tema asta, de cînd îi scoți ochii cu *salomismele*, de cînd îi tot agiți prin față sperietoarea *Salomé*, și asta de fiecare dată cînd ea încearcă să-ți spună ceva despre ea însăși.

Dar, astăzi, tată, sîntem doar tu și eu, *Salomé* nu e aici. Eu sînt cel care îți vorbește. Eu sînt cel care îți spune ce proiecte de vacanță mi-am făcut și faptul că vreau un *motoscooter*. Eu te rog să îmi spui despre tine, tată, cu cuvintele tale, despre trăirile tale, fără să te baricadezi în spatele fantomei lui Salomé! »

Nu a fost doar teribil, a fost o lovitură de trăsnet. Ca și cum cerul ar fi-nceput să se lumineze, ca și cum umbra ar fi devenit mai puțin apăsătoare, ca și cum furia neagră de pe fața mea începea să dispară. Fiul meu, prin aceste cuvinte la obiect, prin adoptarea unei poziții clare, îmi arăta exact ce anume nu eram eu în stare să fac. Să îndrăznesc să mă exprim, să vorbesc despre mine, să îmi exprim adevăratele sentimente, adevăratele emoții. Să arăt care este ființa reală, prezentă în fața fiului său. O ființă întreagă, cu care se putea confrunta. Cu care să poată să vorbească, să comunice, să împartă ceva.

Această frază a fiului meu, Marc, suna ca și cum aș fi auzit-o pentru prima oară, deși soția mea, Monique, mi-o spusese de mii de ori. A fost ca un val seismic care mi-a răsturnat toate schemele, care m-a făcut să renasc, care a șters totul în cale.

Din acel moment, în mine s-a declanșat o adevărată revoluție. Și nu cred că greșesc dacă spun « o renaștere ».

Am devenit alt om în munca mea, în relația cu editorul, cu prietenii și mai ales cu familia...

Și tocmai de aceea v-am invitat în această seară, pentru a vă spune nu că vă sînt recunoscător, căci de multe ori am fost pe punctul de a mă pierde în acele « reguli de igienă relațională », cum le numiți dumneavoastră, ci ca să vă spun cît de fericit sînt că există un om ca dumneavoastră, care propune permanent o muncă de trezire, de conștientizare și de responsabilizare în relațiile intime."

Am fost foarte emoționat să ascult aceste cuvinte, să primesc din partea acestui bărbat o înțelegere atît de fidelă a propriilor mele angajamente. Aceasta nu a făcut decît să-mi confirme calea, direcția de urmat și obstacolele care apar permanent în urmărirea unei interacțiuni mai bune cu ființa apropiată și cu sine.

Am citat adesea această mărturisire care, după părerea mea, ilustrează într-o manieră exemplară atît posibilitățile, cît și dificultățile unei relații intime vii, în evoluție, haotice. Ea ilustrează cîteva dintre avatarurile unei relații de cuplu, atît de plină de riscuri și de neînțelegeri neintenționate, în care ne folosim atît de mult abilitatea pentru a-l răni pe celălalt și pe noi înșine. Pentru a acuza, pentru a agresa, pentru a descalifica sau pentru a ne menține poziția de pe care ne plîngem sau ne victimizăm, uneori pentru a ne respinge unul pe celălalt, cu stîngăcie sau cu violență.

De fiecare dată cînd suferim, îl considerăm pe celălalt responsabil pentru ceea ce nu merge bine.

Și aceasta se va întîmpla atîta vreme cît nu vom înțelege și interioriza ideea că o relație esențială trebuie respectată la fiecare dintre cele două extremități ale sale.

Într-o relație, există mereu cineva care speră, dorește, așteaptă, solicită și apoi, în disperare de cauză, cere... schimbarea celuilalt... în van.

De cîte ori nu am auzit:

„Aș vrea să-mi vorbească despre el, să se exprime, să-mi împărtășească ideile, trăirile lui, percepțiile sau sentimentele trezite de cutare sau cutare situație de viață... M-am tocit în 22 de ani, tot încercînd să-l fac să vorbească. Astăzi renunț. Nu-mi mai suport propria agresivitate față de el, mă detest pentru toate plîngerile și reproșurile mele, pentru toată acreala mea.

El parcă a căzut din nori cînd i-am spus că intenționez să divorțez. Își închipuie că pe el îl părăsesc. Nu, eu mă despart de fapt de această imagine a mea insuportabilă, alături de care nu mai vreau să trăiesc. Nu mă mai accept cu această victimizare a mea continuă. Eu mă simt altfel, o persoană vie, veselă, care nu cere decît să fie retrezită la viață..."

În ciuda aparențelor, atunci cînd ne despărțim de cineva, nu pe celălalt îl părăsim, ci acea parte din noi înșine cu care nu mai putem trăi.

Trebuie să remarcați faptul că, în prezent, în 70 din 100 de cazuri, cele care cer divorțul sînt femeile. Ele sînt cele care nu mai acceptă doar să spele, să calce, să gătească și să crească copii, ele sînt cele care își doresc un partener cu normă întreagă, cu care să împartă, să interacționeze, să se dezvolte.

Despărțirea este încercarea disperată de a reuși în ceea ce ai ratat.
Pentru ca fiecare să rămînă întreg, trebuie să îndrăznim să ne înțelegem, în sfîrșit, sub semnul respectului, astfel încît să ne putem părăsi fără să ne rănim sau să ne distrugem.

Sînt zile

Sînt zile în care
este atît de greu să te exprimi!
Sînt zile în care pare imposibil să fii înțeles.
Ah, nu de necunoscuți sau de străini,
ci tocmai de aceia care-ți sînt apropiați,
de cei pe care-i iubești și te iubesc,
sau cel puțin așa spun ei,
de aceia care fac parte din viața ta
și din cotidianul intim.
Sînt zile în care
ceea ce spun te tulbură,
ce aud eu îmi dă nesiguranță...
Sînt zile în care
te pierd cu un singur cuvînt
prost înțeles, care nu atinge
nici lungimea ta de undă emoțională,
nici sensibilitatea ta de moment.
Sînt zile în care
declanșez fără să știu
o serie de răspunsuri stereotipe,
de justificări, de condamnări,
care par fără drept de apel.
Sînt zile în care
mă simt judecat, catalogat, diminuat și lipsit de valoare.
Sînt zile în care
și eu fac exact ca tine.
Și cel mai cumplit
este că nu mă aud făcînd la fel.
Este faptul că descopăr asta mai tîrziu, prea tîrziu,
atunci cînd amîndoi, extenuați,
nu mai păstrăm în adîncul nostru

decît tăcerea.
Atunci cînd ne agățăm de refuzurile noastre
ca de un colac de salvare,
protecție ultimă în fața panicii de a te pierde
pe tine însuți.
Sînt zile în care
tu ieși din mine și în care
eu ies din tine,
rănit, stupefiat, disperat.
Sînt zile în care,
după interacțiunile noastre sterile, vlăguite,
ne pierdem, de fiecare dată ceva mai mult.

Sînt seri în care nu mai știu unde
să te regăsesc.
Sînt dimineți în care
urăsc această singurătate în doi
pe care o numim relație intimă.
Sînt zile... doar zile.
Atunci mă gîndesc la toate celelalte zile,
zile pe care să le inventăm cu fiecare zi,
tu și cu mine
pentru a construi împreună un viitor în doi.

(Ca mamă) [...] Noi toate vrem ca bărbații să se schimbe, dar îi creștem astfel încît să aruncăm asupra viitoarelor soții sarcina de a-i transforma.

Denise Bombardier

Permanentă este doar schimbarea.

Josiane de Saint Paul

3

Forțe de coeziune și forțe de destrămare într-un cuplu

Orice cuplu este un sistem complex și un organism viu, care, în această calitate, are o existență specifică. Nu poate fi redus la o simplă sumă de dorințe și de caracteristici ale ființelor care îl formează. Este ceva mai mult decît reunirea trăsăturilor fiecăruia dintre membrii săi. Astfel, cuplul posedă caracteristici și legi care îi sînt proprii. Este supus efectului unor surse de perturbare avînd origini diverse, atît interne, cît și externe, la care trebuie să se adapteze, pe care trebuie să se plieze sau față de care trebuie să se sustragă — prin urmare, este supus unor forțe opuse, antinomice sau contradictorii. Unele dintre acestea duc în direcția stabilității, a contopirii, a permanenței, a familiarului, a siguranței, a cunoscutului. Acestea vizează întărirea, consolidarea, accentuarea legăturii. Acestea sînt **forțele de coeziune**.

Celelalte conspiră împotriva acestei uniuni: pun la încercare relația, o brutalizează, o destabilizează și o dezorganizează. Ele sînt în slujba schimbării, a nevoii de autonomie, de individualizare și de independență a fiecăruia dintre parteneri. Acestea sînt **forțele de destrămare**.

Această dublă polaritate funcțională între forțele de coeziune și forțele de destrămare constituie forța motrice a mișcării, a dinamicii, a vitalității cuplului. Echilibrul său nu poate fi decît fragil, precar și instabil. Evoluția sa im-

pune transformări și rearanjări ale relației, care uneori vor confirma soliditatea legăturii, iar alteori, dimpotrivă, vor duce la dizolvarea acesteia.

3.1. Forțele de coeziune

Într-un cuplu, partenerii care doresc să-și ia un angajament de lungă durată, în sensul unei intimități tot mai mari, își vor găsi un sprijin în punerea în practică a unei reguli importante de igienă relațională.

Cu cît comunicarea este mai intimă, cu atît cuvintele și schimburile verbale sînt mai insuficiente pentru a asigura comunicarea.

În această situație, partenerilor le revine sarcina de a folosi alte limbaje decît cele verbale, pe care le au la dispoziție, pentru a se putea întîlni și uneori pentru a se înțelege într-o relație apropiată.

Voi reaminti cîteva dintre aceste limbaje, folosite în cea mai mare parte a timpului fie ocazional, fie în mod empiric, și care ar trebui totuși să fie recunoscute ca indispensabile unei bune circulații a schimburilor dintre parteneri.

LIMBAJUL EMOȚIILOR

Emoțiile constituie modul privilegiat de împărtășire a ecourilor din trecut.

De fiecare dată cînd un eveniment, un cuvînt, o atitudine sau un comportament rezonează și trezește un ecou, el readuce în prezent, reanimă un fragment sensibil din trecutul nostru sau zgîndăre o situație nedefinitivată. Emoția corespunzătoare acelei situații urcă la suprafață, în prezent. Este ca o bulă de memorie închisă în refulare, în cuvinte nerostite, în tăcere sau în criptele corpului, care iese la iveală odată cu lacrimile, care se dezvăluie prin zîmbet sau își strigă prezența prin seisme, tresăriri și valuri de emoție incontrolabile. Emoțiile trebuie înțelese ca limbaje.

Cînd îl aud pe unul sau pe altul spunînd: „Sînt prea sensibil, nu știu să îmi controlez emoțiile“, cred că este

vorba despre o mare neînțelegere. Împărtășirea intimă, relația apropiată, proximitatea și conviețuirea a două ființe vor trezi, vor reactualiza numeroase situații din trecut. Fostul copil, umilit, rănit, încrezător sau entuziast va fi readus astfel în prezent printr-un cuvînt, un gest sau un eveniment. Capacitatea din ce în ce mai extinsă a membrilor unui cuplu de a înțelege emoțiile ca pe un limbaj va fi o garanție suplimentară a bogăției comuniunii.

LIMBAJUL ENERGIILOR

Conceptul de energie este încă incomplet asimilat cultural în Occident. Rareori este considerat un limbaj, prin intermediul căruia transmitem mesaje pozitive sau negative în mediul înconjurător. Este un limbaj prin mijlocirea căruia poluăm sau permitem să fie poluată o relație vitală sau esențială.

Și totuși, cîte tensiuni, blocaje, închideri sau retrageri nu sînt urmare a unei prea mari permeabilități, noi conștientizînd prea puțin cîmpurile vibratorii formate din energii negative? De asemenea, cîte proiecte, realizări, avînturi și elanuri nu sînt animate prin contribuția acelor unde energetice pozitive, captate de celălalt... și amplificate de acela care știe, care le poate primi ca atare; amestecarea prost înțeleasă sau bine administrată în relațiile apropiate poate da naștere deschiderii sau închiderii a ceea ce e mai bun în sine.

Cînd cineva suspină în mod deschis, sau, și mai direct, „îmi insuflă aerul încărcat de cererile și așteptările sale“, îmi comunică concret miza aflată în joc. Gestul denotă sentimentul de opresiune, care este consecința unei lipse de spațiu, de timp, a unei repetiții de rutină a acelorași gesturi sau scenarii de viață.

Există relații consumatoare de energie, „energetivore“, la fel cum există și relații producătoare de energie, „energetigene“; primele ne aduc la saturație și ne închistează, pe cît timp celelalte ne preamăresc și ne înnobilează în celălalt.

Scrisoare unui Bărbat-Tandrețe... cîndva

Scapă cine poate...
tandrețea mea de îndrăgostită
nu își găsește adresa
căci el e prea grăbit, prea ocupat.

Tandrețea mea, mi-ar plăcea să o ofer
cuiva care ar avea timp să o primească.
E un dar.
E ca o masă specială,
pregătită cu dragoste,
pe care o putem savura
numai dacă sîntem prezenți
cu toată ființa
în momentul degustării
unei fericiri prețioase.
Eu sînt totuși o gurmandă,
și sînt tandră cu mine, dar...
comuniunea îmi lipsește...
Suferința dorinței,
dorință care rămîne dorință.
Dulce suferință,
un vis doar al meu.
Nu e nevoie de energie, ea vine singură
și gîndurile mele se întorc la el, în secvențe,
adesea accidental.
Visuri și realități dulci,
cînd sînt lîngă el prea rar.
Îmbrățișări calde și vii
în clipa regăsirii.
Un sărut pe obraz,
unul pe gît, tot mai aproape...
Mi se întîmplă să-l întîmpin cu o mare uimire,
de care nu-mi dau seama... decît după.
Fericită suferință a dorinței,
minunată suferință
înfrigurată de așteptare...
Știu că vor exista și bărbați-tandrețe cîndva.

Atunci cînd îmi spui adevărul, inima îmi este străpunsă de toată frumusețea din tine și am sentimentul că pot descoperi ce e mai bun în mine.

LIMBAJUL IMAGINARULUI ȘI AL SIMBOLICULUI

Capacitatea de a-ți împărtăși imaginarul și arta de a nu-l confunda cu realul înseamnă să-ți dezvolți posibilitățile de comuniune prin intermediul încrederii și al abandonului, prin deschiderea uluitoare către vis și fantezie.

Această modalitate de expresie se sprijină pe sentimentul de siguranță care mă cuprinde atunci cînd nu mă simt respins, descalificat sau minimalizat prin exprimarea imaginarului meu, a unei trăiri sau a unei percepții intime, personale.

Cînd mă simt pătruns, confirmat, validat în funcție de o experiență ce poate fi înțeleasă, mai ales dacă ea este diferită de aceea a persoanei apropiate, intimitatea astfel creată este ca un germene al interacțiunilor noastre.

Aceste condiții de bază favorizează o deschidere, un spațiu relațional mai bogat, mai hrănitor, mai creativ.

„Cînd eu îți spun că mi-ar plăcea să avem o casă la țară, iar tu îmi răspunzi că avem deja destule dificultăți cu plata împrumutului pentru apartamentul nostru cu trei camere, nu mă simt înțeleasă!"

„Prin imaginarul meu îți transmit adesea prea plinul din mine.

Nu vreau să te conving, ci pur și simplu vreau să te fac să participi la trăirile mele, la nedumeririle mele, la meandrele sentimentelor mele... uneori atît de diferite de ale tale!"

„Nu aștept să te raliezi la ceea ce spun eu, ci pur și simplu să mă asculți.

Și mai ales să recunoști trăirea ca atare, adică să îmi confirmi că ceea ce trăiesc îmi aparține..."

O relație de cuplu se amplifică atunci cînd simbolicul circulă între parteneri, adică atunci cînd obiectele, gesturile, atitudinile sau cuvintele capătă sens și contribuie la reîntregirea unei situații bulversante sau la reconcilierea divergențelor.

„Îți sînt recunoscătoare că nu ai rîs de mine atunci cînd mi-am simbolizat dorința de a avea un copil printr-o păpușă. Am simțit că recunoști această dorință din mine, chiar dacă tu nu aveai una asemănătoare."

„Cînd i-am putut înapoia mamei mele, sub forma unui pachet simbolic, toate angoasele pe care ea le depozitase în mine, am simțit că ridicam greutatea și povara oarecum de pe umerii tăi. Astfel, relația noastră a fost ușurată, a devenit mai deschisă și mai puțin tensionată."

„De cînd am reușit să-i vorbesc tatălui meu, să-i spun și să-i dau, prin mijlocirea unei mici sculpturi pe care o făcusem special în acest scop, toată dragostea pe care o simțeam pentru el, eu, care credeam că îl detest, nu mă mai recunosc. Nu mai simt atît de acut nevoia să-ți pun la încercare sentimentele, să îți cer dovezi de iubire. Da, nu îți mai pun la îndoială capacitatea de a mă iubi din cauza angoaselor și a îndoielilor mele!"

Într-adevăr, capacitatea de a elibera teritorii, de a clarifica neînțelegeri, de a rosti lucruri nespuse din amonte (în direcția părinților) îți permite să te deschizi pentru a primi în prezentul relației conjugale.

LIMBAJUL ATINGERILOR ȘI AL APROPIERII BINEVOITOARE

Căutarea proximității, a contactului cu ființa iubită, apropiată, șansa de a te simți liber să atingi, să mîngîi, să strîngi în brațe fără să te simți amenințat sau obligat este una dintre bogățiile și plăcerile înălțătoare ale vieții de cuplu.

Să te poți apropia, să te sprijini, să te încolăcești, să te ghemuiești fără rezerve, iată darul permanent oferit acceptării și înnobilării celuilalt.

Complicitatea gesturilor, a pielii, a privirilor este uneori atît de puternică, atît de intensă, atît de luminoasă și atît de fluidă, încît creează un fel de aură de bucurie și de încredere în jurul anumitor cupluri în care există armonie.

O prezență, un contact fizic, o atingere care nu este impusă nu îți răpește nimic, nu atacă nimic, nu bruschează cu nimic pe cel sau pe cea care le primește*.

Cîte femei nu plătesc cu *relații sexuale* impuse nevoia lor de tandrețe?

Cîte nu se simt obligate să ia asupra lor, să suplinească lipsurile unui fost băiețel sau, după caz, cîți bărbați nu se simt obligați să își asume chemarea nesfîrșită a unei foste fetițe care s-a simțit abandonată?

Întîlnirea posibilă a corpurilor, începînd cu trezirea sexualității, este criteriul absolut ce diferențiază relația de cuplu de orice altă formă de relație.

Blocajele, închiderile, refuzurile care se nasc și se dezvoltă uneori de-a lungul timpului în anumite cupluri sînt mai degrabă rezultatul eșecurilor întîlnirii corpurilor, decît o imposibilitate de comunicare.

Neînțelegerile din apropierile senzuale și sexuale au la origine blocaje și refuzuri și nu sînt, așa cum cred mulți

---

* A se vedea Jacques Salomé și Sylvie Galland, *Aimer et se le dire*, Éditions de l'Homme, Montréal, 1993.

parteneri, expresia unei slăbiciuni sau a unei schimbări în planul sentimentelor. Limbajele trupului sînt permanent solicitate în viața unui cuplu, de aceea este esențial să le înțelegem și să le practicăm ca atare, să le lămurim sensibilitatea, bogăția, eșecurile. Cu cîtă grijă ștergem mobila! Cu cîtă ardoare lustruim obiectele din aramă! Am putea la fel de bine să acordăm aceleași îngrijiri, atenții, semne de tandrețe gesturilor cotidiene. Putem ieși din carapacea formată de rutină, de repetiția mecanică.

Limbajul atingerilor se poate învăța. Atingerea, mîngîierea, masajul, dăruirea necondiționată, oferirea fără impuneri, apropierea fără însușire: toate aceste gesturi vor potența valențele unui cuplu, îi vor alimenta vitalitatea specifică.

Armonia conjugală se poate crea numai acceptînd să folosim toate aceste claviaturi.

Și mai trebuie să înțelegem că aceste repere nu sînt rețete, ci invitații la a descoperi căi noi, la a ne aventura în descoperirea unor noi itinerarii.

A fi tovarășul, tovarășa unei ființe iubite, a iubi înseamnă tocmai a o însoți, a împărtăși și a împărți cu ea nu numai pîinea, resursele materiale și bogățiile, ci mai ales a descoperi limite și a augmenta potențialul.

O viață de cuplu își construiește propria durată, își zămislește propria înflorire, izvodește în fiecare zi alegerea de a continua împreună.

O viață de cuplu este un dar prin aceea că invită la o permanentă repunere în discuție, în vederea debarasării de obiceiuri și certitudini, în vederea deschiderii către descoperirea imprevizibilului.

Intr-o încercare de interacțiune, nu inexprimabilul este aspectul cel mai dificil, ci neacceptarea spuselor, situația în care cuvintele sînt respinse, refuzate sau negate de cel căruia îi sînt destinate.

SĂ COMUNICI CÎT MAI LIBER CU PUTINȚĂ ȘI SĂ FII CINSTIT CU TINE ÎNSUȚI

Comunicare înseamnă punere în comun. Și vă reamintesc că este cu totul altceva decît să vrei să te înțelegi, să fii de acord, să eviți conflictele și înfruntările.

Această punere în comun activă, esențială, stimulatoare, aducătoare de euforie și de abandonări-ofrandă se supune cîtorva principii elementare, pe baza unor reguli de igienă relațională și se construiește în funcție de cîteva instrumente concrete. Mitologia unei spontaneități „normale", naturale sau evidente, recurgerea la bunele intenții sau chiar la sentimentele binevoitoare nu sînt suficiente pentru a formula o comunicare stimulatoare, hrănitoare, care să irige întreaga relație, această sevă a vitalității prezentului, a viitorului apropiat și chiar mai îndepărtat al unui cuplu.

Prin urmare, forțele de coeziune se vor baza pe instrumente de îmbunătățire a comunicării. Sprijinul cel mai prețios va fi timpul. Trebuie să ne acordăm timp pentru a interacționa, pentru a ne împărtăși, pentru a ne înțelege pornind de la trăirile noastre personale. Invitația, cererea de a vorbi nu trebuie să se înrudească cu o cerință, cu o presiune, cu un reproș: *„Vorbește cu mine, nu îmi spui niciodată nimic."*

Principala plîngere, devenită laitmotiv al femeilor de astăzi, se referă la tăcerea frustrantă sau iritantă ori chiar la refuzul de a se exprima al anumitor bărbați.

> *Imaginarul poate fi realul de mîine.*
> *Dar trebuie să posede imensa putere de a nu rătăci vreun pas nici de la drumul bun, nici în imensul spațiu din interiorul nostru. Își pierde poate extremitățile prea fragile sau trupul prea vulnerabil, dar măduva rezistă presiunilor, acizilor și ajunge la esența noastră. Creat de noi, ne părăsește apoi, își ia zborul, se întoarce, noi îl formăm și îl transformăm, el dă sens existenței noastre, iar noi îi dăm viața.*
>
> Anne Philipe

„El nu vorbește; pentru el, toate sînt bune și frumoase, dacă sînt acolo..."

„Nu cred că schimbăm mai mult de trei cuvinte pe zi, nu am putut obține niciodată un schimb reciproc. Și cînd încerc să mă exprim, simt că nu e de-adevăratelea acolo..."

„Mi se întîmplă să-l agresez, să-l provoc, ca să-l fac să scoată două vorbe, ca să-l oblig să vorbească..."

Această rostire ce pare imposibilă, blocată, interzisă în anumiți bărbați, din cauza a tot ceea ce atinge în interiorul lor, din cauza trăirii, a ecoului, a emoțiilor se află, după părerea mea, la originea celei mai mari carențe din viața cuplurilor de astăzi.

Este nevoie de timp, de foarte mult timp, pentru a crea o intimitate armonioasă.
Este nevoie de foarte mult timp, de foarte multă iubire și răbdare pentru a pătrunde în intimitatea uneori apropiată, alteori distantă a celuilalt.
Este nevoie de foarte mult timp, de foarte multă iubire și de luciditate pentru a ști să respectăm și să recunoaștem, dincolo de intoleranțele noastre, posibilitatea fragilă și vulnerabilă, minunatele iluminări care ne străbat, fugare, și ancorările care ne determină în timp.

Lipsa interacțiunilor și a schimburilor verbale este o avitaminoză a cuplului contemporan. Și decalajul pare să se accentueze între femei, care s-au mobilizat pentru a-și ocupa locul cuvenit și care au regăsit plăcerea și forța de a avea o exprimare proprie, și bărbații din ce în ce mai tăcuți, retrași în consumul de imagini televizate sau absorbiți de activismul sportiv, de bricolaj sau de agitația politică.

Dar, așa cum aproape îmi striga o doamnă din Quebec, cu ocazia unei conferințe la Hull: „Poate-ar trebui ca într-o bună zi femeile să se adapteze limbajelor privilegiate ale bărbaților, situate dincolo de cuvinte. De ce ar trebui ca bărbații să fie cei care se adaptează în permanență limbajelor și cererilor femeilor?"

Faimoasa eșarfă relațională, despre care am vorbit deja în toate conferințele mele și care simbolizează relația dintre două ființe, poate fi un instrument eficient pentru circulația unei exprimări diferențiate.

Forțele de coeziune se vor construi la început pornind de la descoperirea neplăcută și dificilă că o relație are două extremități... și de la ideea că pot învăța să devin responsabil de capătul meu de relație.

Fiecare dintre cei doi își va impune (da, își va impune, pentru că acest lucru nu este ușor de pus în practică) să nu vorbească despre celălalt, în locul acestuia și să nu-i permită celuilalt să vorbească despre sine în locul său.

Într-o relație apropiată, este atît de greu să te abții să gîndești în locul ființei pe care o iubești și care te iubește!

Cît de delicat este să-l invităm să nu gîndească în locul nostru, să nu-l lăsăm să acționeze în locul nostru!

Cît de anevoios este să nu-i permitem ființei pe care o iubim și care ne iubește să ne definească temerile, dorințele, nevoile, așteptările!

Cît de riscant este să renunți la aprobarea sau la acordul celuilalt de fiecare dată cînd miza este vitală pentru cel care se exprimă sau se definește!

Rugăminte adresată unui bărbat care poate
că există

Nu te teme de violența mea.
Ascultă! Sînt strigătele suferinței mele,
cîntecul disperării mele.
Strigătele iubirii mele
sînt această destrămare
și această rană,
înscrise în străfundurile corpului meu
care încă mai sîngerează.
Nu, nu te supăra, nu fugi,
nu țipa.
Mai bine ia-mă în brațe,
leagănă-mă lîngă tine,
și vei vedea
că știu
să mă încolăcesc pe corpul tău.
Strînge-mă cu putere,
șoptește-mi că încă mă iubești.
Am atîta nevoie
să-mi ții mîna într-a ta,
să-mi liniștești disperarea.
De prea multe ori
am strîns din dinți,
mi-am asasinat iluziile,
am suferit... mai mult decît trebuia.
De aceea, te rog,
ascultă-mi plînsetul și astfel vei putea
să-mi redai dreptul la viață.
Acest drept care mi-a fost refuzat
de la primul meu strigăt de bebeluș.

Arlette Jeskowiak

Realitatea are nevoie de visare pentru a deveni adevărată.
Are nevoie de creativitate și de reînnoire pentru a se umple de viață.
Are nevoie de timp pentru a savura un strop de eternitate.

A comunica liber nu înseamnă totuși că trebuie „să-i spunem totul celuilalt".

Libera comunicare se situează undeva la jumătatea drumului între „tăcere" și „impunere". Între „a nu spune nimic" și „a spune totul", deoarece o adevărată deversare asupra celuilalt poate deveni astfel o conductă de reziduuri. Mult prea adesea relația își pierde vitalitatea, mobilitatea, fantezia prin faptul că devine unicul spațiu de deversare a poluării produse de fiecare dintre partenerii cuplului.

Dar oare știu să feresc această relație de energiile negative acumulate la locul de muncă?

Sau consider că celălalt este lîngă mine tocmai pentru a-mi primi doleanțele, pentru a-mi asculta rechizitoriul împotriva colegilor sau a șefului? Îmi primesc partenerul acasă întrebîndu-l despre ziua de la serviciu sau pot să aștept să văd dacă îmi spune... sau nu? Mă simt înțeles? Știu să ascult la rîndul meu?

Îmi fac prietena să plătească pentru faptul că ea a avut „norocul" să crească într-o familie unită, în vreme ce eu încă sufăr enorm din cauza divorțului părinților mei?

Forțele de coeziune își vor găsi astfel un sprijin în coerența internă a fiecăruia dintre partenerii cuplului. Ele vor fi întărite prin posibilitatea de poziționare și de afirmare a fiecăruia. Și într-adevăr, cum să fii cinstit cu celălalt dacă nu ești cistit mai întîi cu tine însuți?

Cu alte cuvinte, cu cît sîntem mai concentrați asupra propriei persoane, mai diferențiați, mai autonomi, mai liberi și mai independenți, cu atît vom fi mai capabili să-i propunem

celuilalt o relație creatoare și consistentă, lipsită de rigidități, adică bazată pe dorințe și contribuții reciproce.

Ne face foarte bine să învățăm să ne clarificăm propriile contradicții, inconsistențe, mize și așteptări personale, în loc să ne facem un obicei din a le „pasa" celuilalt, din a-l face să și le asume. Această practicare a igienei personale este de mare folos în evitarea capcanelor relaționale, în evitarea infernalei spirale a repetițiilor, a acuzațiilor, a conflictelor și a culpabilizărilor.

În experiența intimă, nevoile fiecăruia dintre parteneri se situează la niveluri diferite. Și trebuie să le înțelegem ca atare, în toată complexitatea lor, indiferent dacă sînt ambivalente, contradictorii sau chiar paradoxale, adică structurate după modelul dublei constrîngeri sau al mesajului dublu.

Risc să fiu ambivalent cînt mă simt împărțit, tras între două tendințe diferite și opuse, ce coabitează în mine, uneori chiar împotriva voinței mele. Uneori, pentru că nu recunosc acest conflict care există în mine, îl voi proiecta asupra celuilalt pentru a-l urî din această cauză mai apoi, pentru a-i reproșa și a-l agresa. Pentru a soluționa un astfel de conflict interior, va trebui să fac o alegere, să iau o decizie și prin urmare să renunț la ceva. Uneori, dacă nu reușesc să iau o decizie, alegerea îmi va fi impusă din exterior.

Paradoxul sau dubla constrîngere este mai ambiguă și constă în prezența simultană a unor tendințe incompatibile, care nu se pot adeveri și realiza concomitent, pentru că se resping reciproc. Unele cereri de iubire sînt în mod fundamental paradoxale; prin înțelegerea acestei mișcări interne, fiecare dintre parteneri va avea de cîștigat în ce privește deschiderea și maturitatea. Un exemplu este cazul în care unul dintre parteneri se încăpățînează să-i ceară celuilalt tocmai ceva ce el însuși nu poate oferi. Cînd unul așteaptă ca celălalt să fie ceva ce nu este. Astfel, îi cere să se schimbe, să nu mai fie cum este, să înceteze să se gîndească la ce se gîndește, să mai facă ceea ce face. Îi impune ordinul de a fi liber. De multe ori, nimic nu e mai rău decît

aceste injoncțiuni terifiante și amenințătoare, sub aparența lor pseudoliberală: „Fă ce vrei!“

Alteori, unul cerșește explicit și cu insistență atențiile, recunoștința, complicitatea, intimitatea de care în același timp el se îndoiește, pe care le respinge sau de care nu reușește să se convingă că sînt posibile. Așteptările, revendicările sau plîngerile oficiale se vor centra pe nevoia de a fi iubit, dar cum toate acestea sînt dublate de obsesia de a nu fi abandonat, dorința implicită, dar nu mai puțin puternică, va fi aceea de a fi iubit și a nu fi iubit în același timp.

> *Ceea ce se spune nu este niciodată înțeles așa cum este spus.*
> *Odată ce ne-am convins de acest lucru, ne putem aventura în liniște în rostire.*
> *Fără să ne mai gîndim dacă vom fi înțeleși corect sau nu, fără nici o altă preocupare în afara aceleia de a menține cuvintele cît mai aproape de viața noastră.*
>
> Christian Bobin

În fața unui asemenea paradox, nici un răspuns nu va putea fi cu adevărat satisfăcător sau suficient.

El va răspunde întotdeauna unui singur nivel al dublei constrîngeri.

Paradoxul creează în celălalt confuzie și generează comportamente de autosabotaj. Fie nu mă voi simți iubit și satisfăcut în căutarea mea de iubire absolută, fie mă voi simți iubit și în același timp panicat de ideea că îl voi pierde pe celălalt. Și voi avea mari dificultăți în a mă implica într-o relație stabilă. Uneori, pentru unii parteneri, sabotarea relației devine o slujbă cu normă întreagă.

Și tot astfel, aș putea reaminti numeroase alte repere care astăzi mi se par puncte de ancorare indispensabile pentru a arima pe baze sigure o relație de lungă durată. Fac

trimitere fără încetare și fără să mă descurajez la lucrările în care am dezvoltat această nouă gramatică relațională, pe care îmi doresc să o văd într-o zi predată în școli.

Fiecare își va asuma riscul de a nu o aplica sau își va oferi mijloacele de a regăsi speranța, de a intra în confruntare și a de a trăi în cadrul unei relații sănătoase.

Viața în cuplu implică în mod necesar, chiar dacă acest lucru nu este recunoscut întotdeauna*, o mai bună cunoaștere de sine și mai ales a propriilor așteptări, contribuții, zone de intoleranță în raport cu o relație de durată.

A fi cinstit cu tine însuți înseamnă de asemenea să fii capabil să reactualizezi alegeri de viață, angajamente de-a lungul întregii evoluții a relației.

Să știi să ceri

„Unde sînt timpurile cererilor simple, cînd nu îți doreai decît ceea ce voiam eu? Atunci aș veni fără rezerve în întîmpinarea așteptărilor tale."

Poet afgan

A îndrăzni să adresezi cereri directe înseamnă pur și simplu să-ți asumi riscul de a primi răspunsul celuilalt.
Sînteți liber să cereți... celălalt este liber să răspundă.
Să îndrăznim să ieșim din vechile modele... aflate mereu la mare preț în practicile relaționale intime sau sociale, în care vrem ca celălalt... să ne împlinească cererea, fără rezerve, cu plăcere și în mare grabă.

---

* Teama de a fi iubit se regăsește în mult mai mulți bărbați și femei decît ne-am imagina. Mulți foști copii au înscris foarte devreme în corpul lor ideea că ar putea fi periculos să fie iubiți de mami sau de tati, pentru că aceasta ar putea declanșa o reacție de amenințare, mînie, respingere implicită sau explicită din partea... celuilalt părinte.

Iată descrierea cîtorva cereri... care totuși nu sînt cereri:
Cererea-acuzatie: *Mereu se întîmplă așa, cînd îți cer ceva, nu ești niciodată de acord... Ah! Ție, dincolo de fotbal, nu trebuie să nu ți se ceară nimic...*
Cererea-plîngere: *Se fac 15 zile de cînd nu am mai ieșit. Știi, sînt unii care își găsesc timp, dacă vor!*
Cererea-revendicare: *Eu m-am săturat să spăl rufe și să fac menajul, așa că îți cer să mai ieșim cîte puțin, dacă nu, pe mine nu mă mai țin puterile!*
Cererea indirectă: *Ai văzut vecinii noștri, ei ies în oraș sîmbăta seara!*
Cererea culpabilizatoare: *Dacă-ți închipui că e o plăcere să stai toată ziua fără să vezi pe nimeni, în vreme ce tu...*
Cererea-capcană, *aceea care îl lasă pe celălalt să creadă că el e cel care își dorește ceva: „Nu ai chef să ieși în seara asta?“*
Cererea cu anticiparea răspunsului: *Nici nu mai are rost să-ți cer să ieșim, cunosc deja răspunsul!*
Cererea-descalificare: *Dacă ți-ar fi cerut altcineva asta, ai fi fost imediat de acord.*
Non-cererea: *Nu îți pot aduce-aminte că este ziua mea de naștere și că mie îmi plac trandafirii... pentru că aș vrea să-ți amintești tu singur de asta... fără să-ți cer eu.*
Există de asemenea cereri mai mult decît tăcute, care transpar prin atențiile implicite: *Pentru că eu am făcut asta pentru el... e normal să-i vină ideea să facă același lucru pentru mine. Este la mintea cocoșului.*
Așa că aștept fără să cer nimic, iar atitudinea mea exprimă o așteptare tăcută și culpabilizatoare.
Și multe alte cereri, *pentru că adesea sîntem **experți** în arta de a **sabota** o cerere.*
Și mai rămîne:
Cererea deschisă, *care este o adevărată propunere, o invitație, un posibil dar... care nu presupune răspunsul celuilalt.*

> *Memoria vie a fiecărei clipe trăite rămîne un cadou plin de surprize.*
> *Apariția, de-a lungul anilor, a uneia sau alteia dintre aceste urme prețioase sau dureroase rămîne o sursă de reînnoite uimiri, de nesfîrșite mulțumiri sau de răni tenace.*

3.2. Forțele de destrămare sau de disociere

Forțele separatoare dintr-un cuplu au mai multe surse: dificultatea de a descoperi și de a admite că nevoile și procesele profunde ce caracterizează structura personalității unei femei și a unui bărbat, a unui bărbat și a unei femei, sînt, în cea mai mare parte a timpului, fondate pe principii de tip antagonic cu privire la comuniune și împărtășire.

MODELE ARHETIPALE

Dincolo de variantele culturale și de ritualurile ce definesc relațiile amoroase, una dintre diferențele aproape universale, specifice dinamicii femeilor și bărbaților ține de maniera în care unii și ceilalți vorbesc despre dragoste, despre visurile lor, despre experiențele lor*. Femeile pun pe primul plan relațiile între persoane, în vreme ce bărbații privilegiază raportarea la obiect.

Femeile comunică de la subiect la subiect, înainte de a comunica pe marginea obiectelor, în vreme ce bărbații interacționează în primul rînd pornind de la obiecte.

---

* Luce Irigaray, „L'amour: entre passion et civilité. Enquête et recherche théorique sur le discours d'hommes et de femmes de langues, cultures et religions diverses" („Iubirea: între pasiune și practică socială. Anchetă și analiză teoretică a discursului bărbaților și al femeilor avînd limbi, culturi și religii diferite"), în *Journal des Psychologues*, octombrie 1990.

Cuvintele tipice pentru interacțiunea dintre o mamă și fiica sa lasă loc pentru două persoane care își vorbesc, care își comunică mesaje pornind de la sentimente și atenții.

Ele vor fi de genul: „Mamă, aș vrea să vin cu tine... să mă iei în brațe... pot să te pieptăn? Cum era cînd erai tu mică?"

Lucrurile se strică în urma răspunsului! Nevoia de interacțiune este înlocuită de exigențe și injoncțiuni la modul imperativ.

„Lasă-mă în pace! Pune-ți lucrurile la loc! Ai face mai bine să vii să mă ajuți în loc să te uiți la televizor! Îți pierzi timpul cu cititul! Ai mare grijă cu băieții!"

Oare ar trebui să înțelegem că aici se află originea tendinței femeii de a crede că va fi mai iubită dacă face pe plac, dacă nu dezamăgește, dacă se lasă prinsă în așteptările celuilalt?

Mai tîrziu, adolescentele visează mai degrabă să își împărtășească sentimentele, să primească și să dea iubire unui partener decît să dea naștere unui copil.

Băiețelul va spune mai degrabă: „Vreau să mă joc cu mingea... vreau o mașinuță. O să mă fac marinar sau pădurar."

El vorbește despre posedarea obiectelor, el se definește în gama acțiunii, prin dorința de a avea, prin controlul și manevrarea ideilor.

Adolescenții visează mai ales la aventuri erotice și cuceriri, mai puțin la schimburi emoționale între persoane.

Să se rezume oare principala diferență dintre bărbați și femei la faptul că femeile au un raport privilegiat cu **a fi**, în vreme ce bărbații, cu **a avea**?

Această dinamică antagonistă și complementară, care poate fi trăită într-o dublă manieră — între bărbați și femei — va structura, așadar, în moduri foarte specifice relația cu lumea și maniera de abordare a celorlalți de către băiat și de către fetiță.

ALEGERE LIBERĂ, PLĂCERE, OBLIGAȚII ȘI DATORII

În cazul unui bărbat, multe dintre atitudinile și comportamentele sale de-a lungul realizării unui proiect își au originea în dinamica liberei alegeri și a plăcerii de a face un lucru.

- „Eu sînt cel care, în ultimii șase ani, a ales să se arunce cu capul înainte în renovarea acestei cabane și voi reuși de unul singur."
- „Am consacrat mai bine de opt luni reamenajării hambarului, transformîndu-l într-o cameră de joacă pentru copii."
- „Am plantat toți copacii din grădina asta și am montat dalele fără nici un ajutor din afară, am băgat o sută de metri cubi de beton aici."
- „Economisesc, lucrez și în week-end-uri la o benzinărie ca să cumpăr o casă la țară, unde să putem locui cu toții fericiți."

Toate acestea au fost proiectate de un bărbat, care a început lucrul, le-a realizat sau construit dedicîndu-și mare parte din timp, a simțit satisfacția și plăcerea de a duce la bun sfîrșit fiecare etapă a proiectului. După care s-a simțit mîndru de rezultat. Apoi a vorbit îndelung despre realizarea lui, le-a arătat-o prietenilor, a sporovăit despre dificultățile întîmpinate și despre satisfacția de a le fi depășit. Dar la ora serialului preferat, nu va ezita totuși să-și întrerupă lucrul, să lepede exact acolo cuiele și ciocanul, reluîndu-și apoi, la un moment ales de el, munca de titan pe care singur și-a impus-o.

Unii cred că pot construi sau restaura fericiri așa cum se construiește sau se restaurează o casă... De altfel, își petrec foarte mult timp construind sau restaurînd case.

Urmînd această dinamică a alegerii libere și a plăcerii, bărbatul este capabil să depună o muncă nebunească, să-și petreacă ore în șir concentrat asupra lucrului, să investească enorm în restaurarea unei ferme vechi, a unei anexe... Cheltuiește astfel multă energie, care se întoarce sub forma gratificațiilor vizibile, concrete, palpabile și mai ales durabile. Va avea tendința să identifice ceea ce a făcut, a realizat sau a întreprins cu propria-i valoare.

Sînt ceea ce fac pare o injoncțiune esențială pentru anumiți bărbați.

Iar cînd forțele lui se vor diminua, se va simți inutil, nedemn de stimă, caracterul i se va acri, pretențiile adresate celorlalți vor crește...

Pentru o femeie, lucrurile stau arareori în același fel. Ea este într-o oarecare măsură mai condiționată de dinamica de tip jertfă, circumscrisă sintagmei *trebuie să fac.*

„Eu trebuie să fac asta."

„Dacă nu fac eu, cine va face? Dacă nu mă gîndesc eu la asta, nu se va gîndi nimeni..."

„Nu pot să merg totuși să mă culc și să las toate astea în dezordine!"

Ea este, mai mult sau mai puțin conștient, prizoniera misiunilor pe care trebuie să le îndeplinească, a sarcinilor pe care trebuie să le execute, fiind prinsă adesea, în ciuda voinței ei... în terorismul lui *trebuie să* și al lui *eu trebuie neapărat să mă gîndesc la...*

Numai ce termină de curățat podeaua, ea se va și gîndi anticipat la coșul cu rufe de călcat, la nasturele ce trebuie cusut, la proviziile de zahăr și ulei ce trebuie completate*.

O mulțime de lucruri de prevăzut, de făcut, de aranjat, de organizat, *că altfel, cine să le facă!* — treburi pe care singură și le impune.

---

* În această privință, femeile din Quebec au aruncat mare parte din povară, obligațiile casnice sînt sau par mult mai puțin importante în preocupările lor.

Femeia investește foarte multă energie în lucruri trecătoare, în activități care nu lasă urme, care se înscriu în efemer și în repetiția fără sfîrșit a acelui *mereu luat de la capăt* sau al lui *nu se termină niciodată.*

Chiar și în prezent, multe femei perpetuează prea adesea, datorită condiționării culturale sau sub greutatea atavismului generațiilor precedente, alienarea domestică a lui *trebuie să fac.* Astfel, ele păstrează sentimentul difuz al plăcerii ingrate și niciodată atinse a realizării ce se sustrage fără încetare pe fondul unui gust amar. În cazul lor, *a face* nu are nici măcar răgazul de a se înscrie în timp, nelăsînd semne durabile. Plăcerea unei case curate, a unei vesele spălate, a lenjeriei aranjate nu are timp să se transforme în stare de bine, în valorizare recunoscută și apreciată.

Mulțumirea rămîne de suprafață, ea este imediat înlocuită de *trebuie să fac ceea ce am uitat sau ceea ce va trebui*, de o nouă obligație, de o altă urgență și mai ales de *tot ceea ce a mai rămas de făcut.*

Satisfacția prea efemeră se transformă repede în iritare și întreține un prag al frustrării la un nivel nu prea înalt și ușor de atins.

Orice deranjare a ordinii stabilite pare insuportabilă.

Pantofii aruncați, tubul de pastă de dinți uitat deschis, o servietă răvășită sau o chiuvetă necurățată sînt resimțite ca afronturi sau semne ale lipsei de respect.

O femeie rareori se va opri din călcatul rufelor pentru serialul preferat, nu va intra într-o cafenea pentru ea însăși, ca să-și satisfacă o plăcere! Va avea nevoie de un alibi sau de încurajarea unei prietene pentru a merge la un spectacol.

Ea se va lăsa mult prea frecvent antrenată în cursa nebunească a tot ceea ce nu trebuie uitat și tocmai ea va fi cea care va face comisioane... pentru ceilalți.

De-a lungul anilor, ea va acumula supărări mici și mari, frustrări neînsemnate și subtile. De multe ori, va crește în ea sentimentul difuz că este păcălită, impresia neplăcută că

nu este nimic mai mult decît o menajeră pentru totdeauna, aproape fără speranță.

Și toate aceste nimicuri cotidiene vor apăsa greu asupra disponibilității, ușurinței și fanteziei interacțiunilor. Îi vor greva poziția sa de femeie, de parteneră aflată la dispoziția așteptărilor uneori categorice și de multe ori neavenite ale partenerului.

Iar el, din unghiul său de vedere, își imaginează că dacă ea face menajul în fiecare sîmbătă, înseamnă că așa vrea...

Nu, ea nu vrea neapărat să facă asta. Chiar dacă se îngrijește de casă, ea se obligă să facă asta, ceea ce nu este același lucru.

Întîlnirea acestor două dinamici, a datoriei și a alegerii libere, poate da naștere unor neînțelegeri cumplite, care vor ieși la iveală uneori după ani și ani sau după o despărțire.

A accepta să trăiești în cuplu.
Înseamnă inclusiv să ne confruntăm propriile credințe cu acelea atît de diferite ale celuilalt, care nouă ni se par trădări... atunci cînd descoperim în ele deținătorul.
Deziluzia este amară, mai ales dacă la începutul întîlnirilor sau în prima perioadă a relației am vrut să le percepem drept identice sau măcar apropiate de ale noastre.
Care este mitologia mea despre iubire și despre viața în doi și care este a ta... astăzi?

Dacă o speranță se adeverește cu prisosință, ea nu mai este o speranță, este o certitudine.
Este vital ca speranța să rămînă fragilă, puțin nesigură, deschisă la imprevizibil, întoarsă către viitor.

„Aveam 20 de ani și eram însărcinată cu prietenul meu. Părinții lui nu voiau să știe de mine, credeau că fiul lor merita ceva mai bun, iar eu simțeam că nu știe ce să facă față de ei. De aceea am decis să avortez, pentru ca el să nu aibă sentimentul că făceam presiuni asupra lui prin intermediul copilului. Am ales avortul, pentru a-i da cu adevărat libertatea de a se căsători cu mine sau nu!

Un an mai tîrziu, m-a cerut în căsătorie. Viața noastră de cuplu a fost un infern, chiar și la ani buni după divorț. Vomitam de fiecare dată cînd îl vedeam.

Într-o zi, am reușit să vorbim. Am putut să-i spun de ce făcusem avortul, iar el mi-a spus că se căsătorise cu mine tocmai pentru că avortasem pentru el.

Se simțea vinovat din cauza sacrificiului meu și în același timp mă ura pentru că făcusem asta pentru el. Căsătoria noastră a fost un avort de 15 ani."

Iată aici exemplul unei teribile neînțelegeri, produse încă de la început de poruncile pe care fiecare și le-a adresat sieși, în raport cu imaginarul construit pornind de la presupusul imaginar al celuilalt.

Ca și cum efemerul acuzației lor ar fi garantat eternitatea prezenței lor.
Întotdeauna va fi ceva de călcat, așa că aceea care calcă va fi întotdeauna acolo.

Christian Bobin

Un cuplu treaz va fi un cuplu capabil să-și împărtășească și să clarifice împreună această dublă dinamică „alegere liberă-plăcere" în cazul unuia și „datorie-obligație" și „plăcere care se sustrage" în cazul celuilalt. Nu sub forma acuzațiilor reciproce sau a reproșurilor, cum se obișnuiește prea adesea, ci în termenii rediscutării pozițiilor asumate de fiecare.

Fiecare trebuie să-și cerceteze propriile credințe în această sferă, să încerce să se adapteze la această rediscutare a pozițiilor și să o integreze în modul de existență.

DESPRE „BIBERONUL RELAȚIONAL"

Un alt factor care va întreține puternic forțele de dezbinare dintr-un cuplu ține de faptul că băiatul și fata nu au fost hrăniți cu același biberon relațional. O mamă nu acordă aceleași permisiuni, nu impune aceleași interdicții sau intoleranțe și nu transmite aceleași așteptări față de fiu și față de fiică. În fiu va investi mai mult dorințe. Dorința ca el să reușească, să muncească bine, să fie curat, politicos, să-i facă pe plac, să-i umple întru cîtva lipsa ei primară, să suplinească diferența. „Aș vrea să-ți schimbi pantalonii, să te piepteni altfel, să ajungi la timp pentru masă." „Aș vrea ca tu" este de multe ori semnul unei dorințe adresate celuilalt, acel „aș vrea ca tu" indică, de fapt, o cerere deghizată.

În fiică va investi mai ales sentimente:

- „Mi-ar plăcea să te îmbraci altfel."
- „Nu îmi place cînd te piepteni așa..."
- „Dacă m-ai iubi, m-ai ajuta, nu m-ai supăra..."

Tatăl investește dorințe sub forma unor cereri implicite, mai tăcute.

Între mamă și fiică, sentimentul și relația fac obiectul unei ciocniri, care mult prea adesea îi vor lăsa fetei, mai tîrziu femeii, impresia că iubirea dată (sau primită) depinde de gradul de satisfacție declanșat în celălalt de propriile

comportamente și atitudini. Mult prea adesea, viitoarea femeie se va forma astfel pe bazele acestei escrocherii afective. „Sînt iubită atunci cînd fac pe plac, cînd nu dezamăgesc, cînd nu îl supăr pe celălalt... cînd sînt drăguță cu celălalt..."

În lumina cea mai strălucitoare a iubirii, prezentul este un prezent, viitorul e o sărbătoare și fiecare întîlnire e o uimire ce înrădăcinează trecutul în amintiri din ce în ce mai minunate.

Băiețelul este hrănit mai degrabă cu dorințe, cu așteptarea reușitei sau a realizărilor și i se acordă într-un fel o valoare mai mare. Fetița va fi hrănită cu speranța că va fi iubită nu pentru ceea ce este, ci pentru ceea ce face sau nu face.

20 de ani mai tîrziu, unul (ghiciți care) va avansa dorințele sale: „Te vreau" sau „Vreau să", în vreme ce cealălalt (ghiciți care) își va aduce ofranda sentimentelor prin „Te iubesc" sau „Mi-ar plăcea să mă iubești".

Acest decalaj, în cazul în care nu este conștientizat, nu este exprimat, se va afla și el la originea unei multitudini de frustrări și de tensiuni. Va întreține riscul separării sau al disensiunilor în cuplu.

Și aceasta indiferent de natura, de forța, de calitatea sau de profunzimea sentimentelor, căci uzarea surdă a relației poate deteriora în timp și cea mai strălucitoare iubire.

Dragostea nu se poate mulțumi cu propria fericire. Are nevoie de calitatea și de creativitatea unei relații pentru a-și supraviețui sieși.

> *Cel care nu va înțelege acest grandios motor al sufletului uman — pasiunea exclusivă pentru una sau mai multe ființe deodată — acela nu va înțelege nimic din viață.*
>
> Pierre Magnan

DIFERENȚE ÎN GEOGRAFIA INTIMĂ A DORINȚELOR

Dinamica dorinței la bărbat și la femeie este supusă unor numeroase variabile. Dincolo de învățarea și de recunoașterea prin tatonări a începutului, construirea unei relații presupune o ucenicie reciprocă în învățarea geografiei secrete și fragile a dorințelor fiecăruia.

Dorința masculină, după cum am înțeles, este axată mai ales pe cucerire, este de tip expansionist, îndrăzneață, uneori invadatoare, alteori posesivă sau dominatoare.

Dorința feminină este inversul expansiunii. Este îndreptată mai ales către interior, mai mult către conservare, decît către consum.

Bărbații care pun conserve sînt rari.

Femeia se lasă încercată de dorință pentru a amplifica, pentru a potența. Ea este adesea înclinată să dăruiască, să fie generoasă, se regăsește în abundența a ceea ce primește, în amplificarea împărtășirii, chiar dacă are și o doză de posesivitate.

Și aici, în întîlnirea atît de delicată a elanurilor și a zborurilor, mișcarea contradictorie a dorințelor poate evolua fie în sensul împlinirii, fie în acela al antagonismelor.

În cultura noastră nu se învață geografia intimă a dorinței la bărbați și la femei. Ea este și uneori rămîne neștiință, iar alteori devine încîntare și extaz. Adesea am fost uimit cît de puțină atenție și cît de puțin entuziasm se manifestă față de această materie esențială pentru armonia cuplului. Proasta cunoaștere a căilor, a atențiilor, repetarea uneori mecanică a cîtorva gesturi de suprafață, a unor in-

sistențe metodice nu sînt suficiente pentru a trezi, a transmite și a reînvia dorința reciprocă. Forțele de coeziune dintr-un cuplu se dinamizează semnificativ prin întîlnirea dorințelor, prin înflorirea plăcerilor.

Prea multe cupluri au parte de inapetență, de dezolarea nopților și a zilelor, de sărăcia și raritatea sărbătorilor trupești.

Să îndrăznesc să invit pe fiecare la mai multă solicitudine, la mai multe ofrande ?

Nu am fost înșelați de celălalt, am fost înșelați de propria orbire în privința celuilalt.

A TE DEZLEGA PENTRU A TE PUTEA ALIA

O altă forță de ne-coeziune, sau de separare, ține de capacitatea noastră, sau de lipsa ei, aspect valabil pentru ambii protagoniști, de a ne dezlega pentru a ne putea alia.

Dacă unul sau altul dintre parteneri rămîne atașat de o relație semnificativă din trecutul său, cu mama sau cu tatăl sau cu o fostă iubire, dacă rămîne prea dependent de așteptările, de dorințele sau de imaginile semnificative din trecutul său, dacă rămîne pierdut în nostalgia a „tot ceea ce ar fi putut să fie, dacă...", îi va fi greu să construiască o nouă alianță, să se angajeze și chiar să se definească într-o relație de parteneriat bazată pe implicare, reciprocitate și dăruire de sine.

Poate că nu va putea să ofere ce e mai bun în sine dacă rezervă acest lucru altcuiva, la modul real sau fantasmatic, dacă se lasă vlăguit de un atașament fidel și încă activ față de o altă relație esențială.

Tocmai în acest sens, un cuplu va fi format uneori din mai multe cupluri neoficiale, cu alianțe latente și implicite, mai solide și mai reale decît cele oficiale — cu angajamente mai autentice și mai profunde în afara cuplului, decît cele investite în cuplul formal.

A maltrata, a denunța, a respinge în ultimul moment un proiect, a refuza să visezi la el sau să înscrii realizarea lui în timp înseamnă, într-o oarecare măsură, un timp furat vieții. Înseamnă să-i sustragi fragmente din viață celui care a îndrăznit să-și ofere dorința, proiectul pentru a-l dezvolta bucurîndu-se de rîsul iscat de plăcere al celuilalt.

În unele cazuri, „adevăratul cuplu“ poate fi constituit de relația soțului cu mama lui, de relația soției cu tatăl sau cu mama ei, cu unul sau altul dintre copii, relația soțului cu munca sa sau cu pasiunea pentru fotbal, muzică sau meșterit. Și menajul se extinde uneori cu o menajerie invadatoare, tiranică sau fermecătoare.

Lista bestiarului nu este exhaustivă. Poate fi vorba despre o pisică, un cîine, un cal, cărora le sînt destinate sau rezervate mîngîierile, cuvintele dulci și semnele de atenție. Alături de ei este trăit uneori sentimentul de complicitate, de a fi înțeles.

Poate fi vorba și despre o fostă relație de iubire, rămasă neîncheiată, care, chiar dacă nu se traduce în faptă, ocupă spațiul afectiv al unui bărbat sau al unei femei și riscă să erodeze cuplul din prezent.

Aceste cupluri diferite pot fi complementare sau rivale. Dacă sînt complementare, uneori aduc o gură de oxigen cuplului oficial, îl stabilizează.

> *Unul s-ar mulțumi să fie fericit sau măcar nu prea nefericit, în vreme ce altul vrea să fie mai mult decît fericit. În aceasta constă marea nedreptate conjugală în prezent.*

> *Vi-l imaginați pe Tristan îmbătrînind alături de Isolda, după ce i-a făcut trei copii?*
>
> Françoise Giroud

Anumite cupluri nu pot exista decît grație prezenței unui terț, garant al echilibrului celorlalți. Se constituie astfel triangulări subtile, al căror vîrf dă fermitate bazei.

Anumite relații terțe (numite uneori adultere) îndeplinesc o funcție foarte importantă prin aceea că mențin ferm, durabil, împreună doi protagoniști care în absența acestora... s-ar separa!

Această dinamică pare greu de înțeles, totuși vedem adesea cupluri care se despart în momentul dispariției terței persoane.

Alteori, diferitele „cupluri“ dintr-un cuplu intră în rivalitate, se ciocnesc, încearcă să se elimine.

- *„Ți-am spus mereu că nu este o femeie potrivită pentru tine“* va spune o mamă care intră în rivalitate cu nora. *„Știi bine că numai eu te iubesc cu adevărat, că mama ta te exploatează, că își bate joc de tine“*, va sugera o soție.
- *„Te-am prevenit, un bărbat care stă mai mult plecat decît acasă nu poate fi un soț bun.“*
- *„Pentru voi, copii, nu am divorțat; fără voi, eram demult plecată.“*

Și exemplele sînt nenumărate... exemple ale acestei lupte cotidiene pentru captarea sentimentelor unei ființe aflate într-un conflict între mai multe datorii sau fidelități.

Credem că în patul în care facem copii sîntem doar două ființe, dar de fapt sîntem cel puțin șase, uneori 18... în universul suprapopulat al imaginarului nostru.

Într-o viață de cuplu, „cuplurile“ dintr-un cuplu își declară uneori război pe viață și pe moarte pentru a pune

mîna pe unul dintre membrii cuplului, pentru a-l atrage sau pentru a-l menține la distanță. Cel care este miza conflictelor va încerca prin diferite mijloace să satisfacă, să liniștească, să dea dovezi de dragoste și timp fiecăreia dintre părți.

Imposibilitatea unui partener de a se dezlega pentru a se alia cu partenerul ales va fi sancționată prin somatizări violente, uneori cronice (sciatică, scleroză în plăci, artroză și alte afecțiuni paralizante, avînd drept rezultat invaliditatea).

Un soț va spune că nu a putut să se implice, să se abandoneze complet relației conjugale decît după moartea mamei lui sau a primei iubite.

O femeie va confirma că nu a putut simți plăcerea fără a se simți vinovată decît după moartea tatălui sau a unui frate drag.

Oferindu-și mijloacele de clarificare a propriului trecut, acceptînd să-și definească poziția față de datoriile, obligațiile sau misiunile cu care a fost însărcinat și fiind dispus să discute pe această temă, fiecare dintre membrii cuplului își acordă în același timp mijoacele de a se alia cu partenerul, de a se angaja alături de acesta.

Soția este de multe ori văzută ca receptaculul dorinței soțului și al așteptărilor sale.
Punctul meu de vedere este că de multe ori cel găunos este soțul.
El cere și de multe ori chiar impune ca propria sa dorință să fie primită, dar el vrea și dorește mai ales dorința celuilalt.

O vrea pentru el, în el.
De cele mai multe ori, el vrea ca celălalt să intre în dorința lui.
Astfel se întreține, cu o înspăimîntătoare violență sau subtilitate, terorismul relațional, atît de prezent în unele încercări de comunicare în plan sexual.

Cînd unul decide să nu se mai lase definit de temerile, de dorințele sau de nevoile celuilalt, atunci poate începe relația de iubire.

3.3. Echilibrul forțelor de expansiune sau de repliere

Forțele de coeziune sau de separare dintr-un cuplu sînt îmbinate strîns, apropiate și interdependente unele față de altele.

Găsirea echilibrului ține de dozarea potrivită între:

forțele de coeziune și cele de separare.

Și unele și celelalte sînt necesare și ajută la menținerea forței vitale a cuplului.

O prea mare prevalență a forțelor de coeziune riscă să ducă la pietrificarea sau la fosilizarea ființelor implicate în relație.

Rigidizarea ucigătoare sau mumificarea anumitor relații este tragică, pentru că din ele lipsește viața.

Cît despre forțele de separare sau de disociere, acestea favorizează autonomia fiecăruia dintre membri, contribuie la menținerea vivacității cuplului și îl ajută să traverseze crizele legate de evoluția sa. Echilibrul forțelor va fi întărit sau slăbit în funcție de felul în care vor fi respectate — sau nu — cîteva reguli fundamentale de igienă relațională. Aceste reguli se articulează în jurul cîtorva pivoți indiscutabili și nenegociabili. Prin aceasta vreau să spun că nu vor fi repuși în discuție de fiecare dată cînd va apărea o neînțelegere sau o disensiune.

Și mai trebuie să știți că, dacă aceste limite de *minim* acord sînt transgresate prea mult timp, relația este amenințată cu erodarea, cu poluarea sau cu asfixierea.

Am formulat aceste principii într-o declarație a drepturilor femeii și bărbatului la iubire, care pentru mine sînt evidente.

Dintre toate strategiile pe care le folosesc cuplurile pentru a evita să se confrunte cu problemele lor, în vreme ce se îndreaptă către ele pe căi lăturalnice, cea mai răspîndită mi se pare legătura extraconjugală. Aceasta este o tentativă disperată a cuplului de a ieși din impas, care-l conduce pe marginea prăpastiei, dacă nu chiar la dezastru.

Auguste Napier și Carl Whitaker

3.4. Dezvăluire și actualizare sau orbire și închidere în sisteme implicite, dar tenace și durabile

Referirea la sentimentul **de dreptate sau de nedreptate** al unuia față de celălalt zgîndăre sensibilități de multe ori delicate, mai ales cînd rănile rămîn închistate în tăcere. Astfel, ținem uneori o contabilitate afectivă secretă, precisă și minuțioasă, a tuturor acelor mici nimicuri ale vieții comune*, adusă la zi cu grijă. Și cel mai adesea, nici unul dintre parteneri nu se aventurează să înceapă să discute despre ceea ce i se pare nedrept, de neînțeles sau chiar umilitor cu privire la un cuvînt, o reacție, o remarcă, o simplă reflecție, aparent neînsemnată, o schimbare de dispoziție... sau dimpotrivă, cu privire la o lipsă de atenție, o scăpare, o uitare, o tăcere.

Trimiterea la criteriile de normalitate joacă de multe ori același rol, îndeplinește aceeași funcție, de a tatona sensibilitățile și reacțiile la suprafață.

- „E normal să fii aici de ziua mea de naștere."
- „E totuși firesc să ai chef să faci dragoste în fiecare zi."
- „Nu e nimic mai firesc decît să-ți dorești copii cu bărbatul pe care-l iubești. Nu înțeleg de ce refuzi."
- „Ah, pentru tine întotdeauna este normal să vrei să rămîi acasă cînd eu am chef să merg la cinema cu tine..."

Alteori, unul dintre parteneri își va adresa porunci sau își va încredința misiuni pentru a menține în echilibru un compromis costisitor și de multe ori insuportabil.

* A se vedea *Vorbește-mi, am atîtea să-ți spun*, Curtea Veche Publishing, București, 2002. (*N. trad.*)

Ce e mai minunat și mai miraculos decît o relație de cuplu în care fiecare își găsește un spațiu pentru a crește, pentru a se simți întreg, recunoscut, dezvoltat, amplificat de ascultarea sau privirea celuilalt, de prezența, confirmarea sau întrebările lui! Un loc în care fiecare să exploreze posibilitatea de a se exprima și de a fi înțeles! Ce poate fi mai stimulator decît să construiești o asemenea relație!

„Îi este deja destul de greu, se află în dificultate, nu o să vin să-l **mai** încarc și eu cu ale mele, cerîndu-i alte lucruri. Nu o să mă aștept să se ocupe de mine, să aibă grijă de nevoile mele, nici măcar să răspundă așteptărilor mele... Eu trebuie să fac un efort, să renunț la cererile mele..."

Sacrificiile tăcute pe care și le impune unul dintre parteneri vor fi plătite cel mai adesea foarte scump, prin exigențe imaginare, prin așteptări în mod subtil restrictive pe alte planuri.

Comportamentele și atitudinile unora vor avea la bază reprezentări și pacte implicite, care le vor orienta felul de a fi asemeni unui ghid intern. Unele sînt derivate din alegeri și injoncțiuni care ar putea fi enunțate astfel: „Am decis să-mi refuz sau să-mi interzic multe lucruri, pentru ca tu să fii obligat de asemenea să renunți, în virtutea unei solidarități a sacrificiului sau ca să nu ceri mai mult de la mine!"

Un bărbat îi spunea soției sale: „Sînt sigur că nu te voi înșela niciodată, dar dacă tu ai avea o altă relație, eu te-aș părăsi, pentru că nu aș suporta..."

Cînd l-am îndemnat să înțeleagă că el era cel care lua decizia de a-și părăsi soția, că el se angaja să pună capăt unei relații la care ținea, nu m-a putut înțelege și de asemenea a refuzat să se asculte pe sine.

Atunci cînd fiecare încearcă să-și umple propriul gol cu lipsurile celuilalt avem de-a face cu cel mai teribil terorism relațional.

„— Nu, mi-a răspuns el, ea va fi aceea care va dori să se întîmple asta. Va fi vina ei, responsabilitatea ei. Dacă ține la mine, știe ce o așteaptă. Eu am prevenit-o, acum știe ce are de făcut.

— Da, bineînțeles, acest lucru este valabil la capătul ei de relație, dar dumneavoastră sînteți cel care îmi vorbiți. Dumneavoastră sînteți cel care vă impuneți să o părăsiți...

— Nu, va fi decizia ei, ea trebuie să știe că eu nu dau înapoi..."

De fiecare dată cînd îl invitam pe acest bărbat să se concentreze asupra capătului său de relație, el îmi vorbea despre capătul celuilalt! Îi era aproape imposibil să recunoască partea sa de responsabilitate în luarea deciziei. Nu putea admite violența pe care ar fi suportat-o el însuși în cazul în care ar fi luat decizia de a o părăsi pe persoana iubită, la care ținea foarte tare.

Sistemele relaționale implicite sînt foarte active și puternice. Ele au o poziție solidă și uneori supraviețuiesc multă vreme relației muribunde. Uneori, este nevoie de foarte puțin pentru a ieși din angrenajul lor. În special atunci cînd unul sau celălalt încetează să întrețină și să alimenteze relația printr-o falsă asistență sau printr-un ajutor infantilizant.

CRONICA RELAȚIEI AMOROASE ÎN TIMP

Diferitele etape ale vieții relației amoroase, evaluate în termeni relaționali, se pot traduce în două registre distincte: al sentimentelor și al relației. Vă voi înfățișa aici principalele mize în jurul cărora se structurează secvențele relaționale ce vor coabita mai mult sau mai puțin armonios cu sentimentele, credințele, visurile unuia și ale celuilalt; în cazul fiecăreia dintre aceste etape, voi sublinia principalele lor învățăminte — pe care le puteți trage și ar trebui să le trageți pentru a scăpa din capcanele, avatarurile și meandrele proprii fiecărui episod.

> *Dragostea înseamnă mișcare. Cînd este imobilizată, intră în agonie fără să-și dea seama.*

FAZA DE AMALGAMARE

Faza timpurie a întîlnirii este caracterizată adesea de predominanța unei viziuni idealizate despre celălalt și despre relația la care ne așteptăm. Realitatea este scindată, separată: tot ceea ce este bun este perceput în interiorul sferei intime a cuplului, tot ce este rău este negat și aruncat în exterior (infernul sînt ceilalți).

Această perioadă este caracterizată printr-o adaptare reciprocă a partenerilor, unul în raport cu celălalt, și printr-o tendință naturală a fiecăruia de a se acorda cu ceea ce percepe drept imagine a cuplului. Acesta este stadiul încercărilor de negociere sau de ștergere a diferențelor. Voi avea tendința să limitez exprimarea personalității mele în funcție de ceea ce cred eu că reprezintă dorințele, prioritățile, punctele de interes ale celuilalt. În paralel, mă voi concentra asupra aspectelor și trăsăturilor pe care le consider valoroase la el, care mă sensibilizează. Și mă voi arăta foarte tolerant, voi trece peste trăsăturile care îmi plac mai puțin. În ce mă privește, voi încerca să mă pun în valoare, să accentuez acele trăsături care-i plac celuilalt, care mă flatează și care reprezintă armele mele de seducție, iar pe de altă parte, voi încerca să maschez sau să calmez tendințe ce riscă să nu placă. Voi renunța la acele activități care-mi fac plăcere, dar care riscă să nu poată fi împărțite sau împărtășite. Dimpotrivă, o să-mi placă brusc muntele, tenisul, pictura, artele... pentru că celălalt este un sportiv convins sau un pasionat al muzeelor...

Îi împrumut celuilalt ceea ce este esențial în așteptările și speranțele mele. Îl văd așa cum vreau, nu așa cum este. Încerc să-i arăt că sînt capabil să-i satisfac în cea mai mare

măsură nevoile personale specifice. Şi s-ar putea chiar să-mi imaginez că sînt singurul în stare să i le satisfacă.

Fiecare are maniera sa de a căuta şi de a încerca să creeze un **noi**, de a se alinia unei entităţi care îl leagă de celălalt şi îl protejează de nesiguranţa viitorului.

Mitologiile personale intră în acţiune şi servesc drept justificare, reper sau punct de ancorare pentru a întări aceste încercări de a menţine relaţia de contopire şi de simbioză.

„Trebuie totuşi să fim de acord. Pentru mine, o femeie este... Un bărbat trebuie... Sîntem împreună ca să... Căsătoria este... Ca să avem copii, trebuie... Cînd iubeşti... neînţelegerile se rezolvă!"

Şi credem că recunoaştem şi vrem să vedem că mitologiile celuilalt corespund cu ale noastre, sînt pe aceeaşi linie.

Progresiv, relaţia idealizată va fi supusă unor adaptări şi aproximări şi va trece prin proba realităţii. Uneori, va fi rănită de fazele de învăţare, de descoperire şi de limitare, cu lipsurile, eşecurile, limitele fiecăruia... dar şi cu resursele lor. Feţele ascunse, aspectele mai puţin valorizate, mai puţin acceptate ale unuia şi ale celuilalt se vor dezvălui. Puţin cîte puţin, vor începe să se deschidă unele răni narcisice, chiar dacă ele vor rămîne ascunse.

La început nerostite, mascate cu mai multă sau mai puţină uşurinţă, calmate sau pansate de speranţă sau de recurgerea la bunăvoinţa fiecăruia, rănile se pot reactiva la cea mai mică decepţie sau frustrare.

Ceea ce putem învăţa în acest stadiu, lucrul dorit sau de dorit, este diferenţierea.

LUPTELE PENTRU PUTERE

Nu putem să nu ne influenţăm.

Cum îl influenţez pe celălalt?

Cum mă las influenţat de acesta?

Influenţele sînt bune atunci cînd îmbracă forma unor stimuli, a unor aporturi, a unor îmbogăţiri reciproce.

Uneori, ele sînt percepute *a priori* ca fiind bune, pentru a se dovedi nefaste în timp. Cînd două persoane se află fa-ță-n față, una dintre ele va încerca întotdeauna să o influ-ențeze pe cealaltă. Cu atît mai mult atunci cînd relația este de durată și intră în joc mizele afective. Pentru că orice seducție implică dorința de a exercita o putere emoțională asupra celuilalt.

Încercările de a-l influența pe celălalt sînt multiple și variate, clar afirmate sau mai subtile. Adeziunea lui la punctul nostru de vedere este percepută ca o mărturie sau un semn de asemănare, acceptarea influenței noastre este înțeleasă ca o marcă — dacă nu chiar ca o dovadă — a iubirii. Dimpotrivă, enunțarea unui punct de vedere diferit, a unui dezacord riscă să fie interpretată ca respingere.

Se creează zone de influență, se instalează acorduri tacite, se împart rolurile, competențele, particularitățile, pozițiile fiecăruia. Harta relației noastre se conturează puțin cîte puțin, existînd sfere în care „mai mult eu iau deciziile care îți convin" și altele în care „mai mult tu iei decizii care îmi convin și mie".

Încercările de a influența vor dezvolta cu șiretenie sisteme de înstrăinare a celuilalt (sau poate că acest cuvînt este prea puternic?) de dorințele noastre, de temerile noastre sau vor da naștere tentativei sau tentației de a-l supune pe celălalt așteptărilor noastre.

În unele relații, raporturile de forță și de dominare/supunere capătă un ascendent în fața sentimentelor și dăunează liberei lor exprimări. Poate că mă tem să-mi asum și să-mi mențin poziția superioară și dominatoare în majoritatea interacțiunilor cu partenerul.

Această perioadă este marcată de intrarea în scenă a forțelor de destrămare sau de separare, de divizare, acțiune care își are partea sa de deziluzii și de decepții, ca și apariția primelor reacții de violență directă sau indirectă la adresa celuilalt. Este începutul terorismului relațional voalat.

„Fii așa cum vreau eu, cum mi te-am imaginat, cum te-am iubit la prima vedere, cum erai la început!"

Cu cît mă simt mai amenințat de aceste schimbări, cu atît suport mai puțin perspectivele și cu atît mai mult mă încăpățînez să rămîn fixat în acest stadiu al relației. Cu cît sînt mai conservator și mai decis să conserv forțele de coeziune, cu atît o să încerc și mai mult să-mi forțez partenerul să fie așa cum am crezut eu că este, cum am vrut eu să cred că este, cum m-a lăsat el să cred că este.

În acest stadiu, conflictele sexuale, uneori aprinse, se vor cristaliza, pe de o parte, în reproșuri, în puneri la încercare („nu simți nimic", „nu știi să intri în joc", „ești isterică"), iar pe de altă parte, în reacții de apărare, în rezistențe, în refuzuri, în replierea pe poziții și în activități de simbolizare... Uneori, în acest stadiu, va fi cazul să acceptăm o armonie sexuală nu prea satisfăcătoare sau defectuoasă. Cînd nu durează prea mult, este suportabilă. Cînd se poate ajunge la acorduri pe alte planuri, dezacordurile din plan corporal nu invadează tot spațiul relației.

Deși este dificil, ceea ce ar trebui să reținem din acest stadiu al relației este renunțarea la a dori să-l schimbăm pe celălalt.

CRIZA

Este o etapă obligatorie? Un moment al adevărului? Al agravării unui proces latent? Sau este un moment de decizie, bazat pe discernămînt, după cum indică și etimologia cuvîntului*?

Criza corespunde unei mișcări de destrămare a acelui *status-quo* construit și menținut pe baza compromisurilor acceptate în momentul alegerii amoroase.

Se manifestă printr-o redirecționare a energiilor și a investițiilor afective spre alte cîmpuri de activitate, spre alte centre de interes, spre alte roluri, indiferent dacă acestea se

* Christiane Singer, *Du bon usage des crises*, Ed. Terre du Ciel.

reduc la mediul imediat înconjurător (rolurile parentale) sau se extind la relațiile sociale sau paraprofesionale.

Este căutarea, fuga sau refugiul, mai mult sau mai puțin conștiente, mai mult sau mai puțin înverșunate, către interior sau exterior: muncă, casă, copii, prieteni, somatizări, alcool.

„Aceste activități pe care îmi plăcea atît de mult să le fac cu tine au început să mă obosească, să mă plictisească. Facem în așa fel încît să nu fim singuri și recurgem la introducerea unui terț pe post de ecran. Nu ne lipsește imaginația pentru a încerca să scăpăm de suferință, dar sîntem din ce în ce mai puțin creduli față de efectele modalităților de apărare, de remediere încercate pînă acum."

În acest stadiu, putem învăța să lucrăm cu sine și să acceptăm unicitatea relației.

Comunicarea, de altfel întotdeauna necesară, în acest stadiu va fi deosebit de folositoare. Cu atît mai mult cu cît a fost destul de neglijată și de nestimulată în stadiile precedente, în favoarea unor limbaje nonverbale, a idealizării și a întreținerii imaginii de sine și a celuilalt.

Trăirea simbiotică de la începutul relației amoroase dă naștere unui sentiment de apropiere mentală, de comuniune și de empatie, care șterge din noi necesitatea de a comunica. În mare parte a timpului, credem că sîntem scutiți de a ne exprima trăirile și dorințele, pe care se presupune că celălalt trebuie să le înțeleagă și să le ghicească fără ca noi să le exprimăm, **mai ales** fără să fie nevoie să le exprimăm.

Aspectul cel mai crud în despărțirea de o ființă iubită sau apropiată...
este să nu mai poți visa împreună cu ea.
Nici pentru a construi un prezent, nici pentru a anticipa un viitor.
Iar violențele și resentimentul legate de despărțire se vor naște de multe ori din această privațiune de a visa la viitor, impusă implicit de cel care a decis să plece.

CONFLICTELE

Încercările de a depăși criza vor trece prin perturbările și conflictele necesare maturizării relației.

Voi putea ieși din starea de supunere sau de opoziție manifestă sau ascunsă printr-o exprimare și poziționare clară ?

În această etapă, învățătura esențială constă în propria definire, în a-i arăta celuilalt pe ce poziție mă situez. Reperele propuse de obicei în ceea ce privește comunicarea* vor fi un ajutor prețios în a evita să cădeți în capcana mizelor subiacente, de multe ori pasionale și intensificate de întreaga contabilitate afectivă acumulată în cursul episoadelor precedente, care se vor exprima sub formă de reproșuri, resentimente, acuzații, plîngeri...

ANGAJAMENTUL

Această fază indică un progres în acceptarea realității.

Ea presupune că putem să recunoaștem o pierdere, că putem renunța la ideea că fiecare poate și trebuie să-i închine totul celuilalt, că fiecare poate și trebuie să aștepte totul de la celălalt. Legătura de iubire se va restabili, în cel mai bun caz, pe baze noi. Va găsi un aliat în capacitatea fiecărui partener de a accepta să devină responsabil de capătul său de relație, de a accepta că relația nu este completă, că celălalt nu este perfect, că el însuși nu este perfect.

---

* A se vedea Jacques Salomé, *T'es toi quand tu parles* și *Heureux qui communique*, Ed. Albin Michel, Paris.

> *Pentru că fericirea!, fericirea!, în viață nu există decît fericirea, există viața!*
>
> Daniel Pennac

O mai bună diferențiere ne va permite în același timp să acceptăm ce este mai bun în celălalt și să refuzăm sau să ne protejăm de lucrurile care nu ne face bine din ceea ce vine de la celălalt.

Cuvîntul-cheie al acestei faze va fi responsabilitatea pentru propriile acte. Nu îl mai consider pe celălalt responsabil de ceea ce mi se întîmplă mie. Mă simt și mă poziționez ca o ființă pe deplin responsabilă și activă în viața mea.

CREAȚIA COMUNĂ

Printre diferitele probleme născute din peripețiile relației amoroase, care se transformă în cursul etapelor precedente, atunci cînd legătura supraviețuiește, partenerii se vor putea regăsi într-o creație comună.

Fiecare va dobîndi siguranța propriei existențe și va vedea că dorințele personale îi sînt recunoscute. Va putea găsi acea seninătate și acea împlinire ce contribuie la alimentarea și la dezvoltarea expansiunii personale și universale.

Învățătura din această etapă a relației constă în aceea că centrul nu mai este reprezentat de sine, constă în deschiderea conștientă, în ascultarea celuilalt și a lumii.

A trăi în doi rămînînd diferiți devine mai mult decît o creație permanentă. Este o aventură nemaipomenită pe țărmurile bogăției imprevizibilului.
Viața în doi, bazată pe respectul de sine, simțindu-te respectat și respectîndu-l pe celălalt, înseamnă să rămîi deschis la schimbări și la evoluție. Înseamnă să rămîi atent la etapele ce trebuie traversate, uneori în disonanță. Înseamnă să înveți cîteva principii de viață în comun și să-ți asiguri mijloacele cu care să le aplici.
Înseamnă să nu confunzi niciodată sentimentele cu relația, să îndrăznești să trăiești acele sentimente în prezent și să dezvolți o relație sănătoasă pentru fiecare, bazată pe cîteva reguli de igienă relațională.

Banii indică și ascund în același timp raporturile de forță și violența dominărilor latente.

3.5. Banii în cuplu și în familie

Există o mare reticență în ce privește discuțiile despre bani într-un cuplu. Există multe reticențe în a ține contabilități clare, există multă neliniște în evaluarea personală, în a-ți atribui o valoare sau în a recunoaște valoarea celuilalt.

„În iubire nu se țin socoteli."
„Ce e al meu e și al nostru."
„Noi împărțim totul, fără să facem socoteli."

În numele iubirii, al intimității, al generozității, tot ceea ce este legat de posibilitățile materiale este tabu. Dar și de o parte și de cealaltă, sentimentul difuz că ești exploatat sau „prădat" întreține neplăceri, resentimente ascunse, nerecunoscute, dar care acționează cu tenacitate în numeroase cupluri.

Membrii unui cuplu tînăr au îndrăznit să-și depășească temerile de a părea meschini și au evaluat împreună contribuția fiecăruia.

A început ea, iar el a urmat-o.

„De la nașterea copilului nostru, eu lucrez cu o treime de normă. Cîștig 2.000 de franci pe lună, calculează ea, din care dau 1.200 femeii care vine să stea cu copilul cît lucrez eu, rămînîndu-mi, deci, 800 de franci. Petrec cam 50 de ore pe săptămînă îngrijindu-mă de casă și de copil (fără să includ aici serile și week-end-urile cînd ne împărțim sarcinile).

Aceasta înseamnă 200 de ore pe lună, a cîte 30 de franci ora, rezultă 6.000 de franci contribuție plus cei 1.200, se fac 7.200 de franci pe care eu îi pun la dispoziția instituției familiale."

„Eu, a spus el, am un salariu de 10.000 de franci, din care dau 8.000 pentru chirie, menaj, mașină, asigurări etc."

Împreună au ajuns la următoarele concluzii:

- Că întreprinderea lor comună, instituția conjugală legată de viața de familie, ajunge la 15.200 de franci pe lună.
- Că ea muncește un număr mai mare de ore decît el, îndeplinind sarcini mai prost plătite, dar mai lejere (chiar dacă ea se simte obligată să... le facă!).
- Că el are mai mulți bani pentru nevoi personale decît ea.

Aceste cîteva constatări despre cheltuielile familiale le-au permis în primul rînd o reîncadrare psihologică unul față de altul. Ea nu se mai simte întreținută de soț, ci parteneră într-o „afacere" care costă mai mult decît și-ar fi imaginat. O afacere: familia lor care se traduce într-un buget. Și fiecare a recunoscut că: „Înainte de a ne căsători, nu țineam un buget, cheltuiam pur și simplu..."

El recunoaște că munca la domiciliu a soției sale are un preț și nu-și mai închipuie că este singurul care întreține familia. Această recunoaștere reciprocă explicită și exprimată în cifre a contribuit mult, după spusele lor, la clarificarea conflictelor latente, mai ales a acelora din jurul vieții sexuale.

Pentru că există corelări profunde între bani și sexualitate, care trimit la mize neclarificate, referitoare la pozițiile dominator-dominat, cel care cere, cel căruia i se cere.

Îndemnăm adesea cuplurile să-și pună în cuvinte trăirile lor referitoare la bani, la valoarea angajamentului, a timpului consacrat, oferit, datorat sau impus celuilalt.

Banii sînt cu siguranță unul dintre cele mai puternice și mai prost cunoscute simboluri, pentru că acest simbol a fost ascuns în numele bunelor sentimente din cultura noastră. Și totuși banii sînt pretutindeni, traversează, distrug sau irigă multe relații. Fiind pe rînd otravă sau nectar, banii sînt implicați, mai mult sau mai puțin vizibil, dar cel mai adesea discret, în relațiile intime. Ei sînt trecuți cu vederea datorită originii lor tabu. De unde vin, cum au ajuns pînă la noi ?

Ne trimit cu gîndul la murdărie, la nefiresc, la răutate și trezește ambivalența sentimentelor.

CUM SĂ ADMINISTREZI BANII ÎNTR-UN CUPLU ?

Procedura pe care o propun eu în continuare nu intenționează, în ciuda aparențelor, să administreze banii uzînd de plusuri și minusuri, prin împărțiri și procente; ea constă, în principal, în a ne oferi mijloacele prin care să fim mai puțin poluați, mai puțin aserviți sau dependenți de raporturile de forță, de inegalitate, a se citi de nedreptate și adesea de exploatare, care există în orice relație de cuplu.

În multe cupluri, banii pot fi în același timp un punct de fixare, o oglindă sau un ecran al trăirilor, al lucrurilor nespuse, al refulărilor, al frustrărilor care circulă surd într-o relație în cotidian.

BANII REPREZINTĂ DE ASEMENEA UN LIMBAJ

Cum să-ți procuri mijloacele de a înțelege banii ca pe un limbaj ?

Încercînd să răspunzi la cinci întrebări, care de multe ori rămîn refulate.

CÎT IAU SAU CÎT PRIMESC?

Aceste sume corespund fie unei surse de venit exterioare (salariu, onorariu, alocație, diverse venituri sau RMI*), fie unei surse de venit intern, cu condiția să-ți recunoști o valoare legată de participare, de acțiunea comună în viața conjugală sau familială (întreținerea unei case, a unui apartament, supraveghere școlară, în excursii... un serviciu prestat, îndeplinirea unui rol de stăpînă a casei...)

În primul caz, lucrurile sînt în general clare, deși majoritatea bărbaților ascund suma exactă ce le revine prin salariu.

În cel de-al doilea caz, situația e mai delicată.

Puține femei îndrăznesc să se întrebe: cît valorez în raport cu actele, acțiunile și comportamentele considerate în mod obișnuit datorii, daruri din iubire sau chestiuni obligatorii pentru o femeie (mai ales pentru o femeie casnică, ce va fi întreținută în schimbul a...**)?

„Este normal să pregătesc masa, este firesc să mă ocup de cumpărături, să fac patul, să curăț sau să aranjez în baie. Cine altcineva știe să spele copiii, să le verifice temele, să le organizeze distracțiile? Și tot eu trebuie să am grijă să fiu surîzătoare, disponibilă, deschisă și mai ales destinsă în rolul de soție, de parteneră, de confidentă, de iubită, de amantă, de stăpîna casei."

Și toate acestea cu regularitate, fără revoltă (la început), cu o constanță oarbă. Fără să se discute contractul de „exploatare" implicit care leagă două ființe ce au decis să tră-

* În Franța: *Revenu minimum d'insertion sociale* (venit minim de integrare socială).

** Munca este remunerată în funcție de activitate. Activitatea nu este definită, nu este recunoscută social, chiar dacă ocupă cea mai mare parte a timpului nostru.

iască împreună pe baze neexplicitate, deoarece sînt născute dintr-o condiționare culturală, acceptată.

Am văzut că mare parte dintre femei intră în viața conjugală și familială cu o dinamică ce ar putea fi enunțată astfel: „obligație, injoncțiune, sentimentul că **trebuie să fac**". În timp ce bărbații „intră în cuplu" pornind de la o dinamică fundamental diferită, dacă nu chiar opusă, pe care eu o numesc „alegere liberă, plăcere, **plăcerea de a ajuta**".

Aceste două dinamici ce par antinomice și contradictorii nu se pot combina decît dacă sînt exprimate, discutate, scoase din implicit, pentru a fi recunoscute.

A doua întrebare, o urmare firească a celor de mai sus, este:

CÎT CÎȘTIG?

Aceasta presupune că pot atribui o valoare la ceea ce fac, pentru ceea ce sînt atunci cînd dau sau îmi consacru timpul și energia pentru a satisface nevoile unui partener sau ale unuia sau mai multor copii.

Și aceasta chiar și atunci cînd ei nu cer prea multe. Pentru că acela care zice sau pretinde că „eu n-am nevoie să fie baia curată", „pe mine nu mă enervează un pat nefăcut", acea persoană, fără să știe clar, impune exigențe: cele ale delăsării lui.

Răspunsul la cea de-a doua întrebare este greu de abordat, pentru că aduce atingere condiționărilor milenare ale bărbatului și femeii, imaginii de sine, descalificărilor. Această valoare — sarcini casnice, îndeletniciri domestice — este fagocitată, asociată cu mitologia căminului bine ținut, primitor, cu o parteneră disponibilă, receptivă și competentă.

Este normal ca bărbatul care muncește în exterior, produce... și „cîștigă" mijloacele materiale ale familiei și ale cuplului să aibă o „intendentă care să-l urmeze"!

Și apoi mai este implicat aici întreg romantismul iubirii, cu ideile lui despre gratuitatea gestului, disponibilitatea celei care „înțelege", jertfa actului de iubire. Dar va veni momentul instalării unei stări de criză, și aceasta atunci cînd unul dintre protagoniști — în general, femeia — simte, descoperă că este exploatat, aservit într-un sistem care nici măcar nu recunoaște și nu valorizează dificultatea acestei supuneri. Partenerul masculin nu poate, la început, nu vrea să se recunoască în rolul de exploatator. Una dintre soluțiile crizei ar putea fi deschiderea unui conflict, prin adoptarea unei poziții ferme.

„Ce fac eu are valoare și această valoare participă în mod direct sau indirect la bunăstarea familiei și la îmbogățirea în ansamblu a instituției familiale."

Asistența necesară și indispensabilă acordată aceluia care lucrează în afară nu este valorizată ca atare: ea „vine de la sine". Este datoria implicită a aceluia care rămîne acasă — și muncește.

Concret, aceasta înseamnă, pentru cel care primește, de exemplu, Jean, 12.000 de franci salariu, dar care nu îi aparțin integral, pentru că are o gospodărie — ținută cîndva, cînd el era la studii, de mama lui, iar acum de „Janine, soția lui", și asta de cînd el este încadrat. Dacă „Janine" nu ar fi acolo, cît și cui ar trebui el să plătească: pentru pregătirea meselor, a rufăriei, pentru întreținerea casei, pentru siguranța materială care îi permite ca în fiecare dimineață să meargă la lucru fără nici o altă grijă decît aceea de a produce lucrul pentru care va fi plătit. Dacă estimăm valoarea acestei asistențe la 3.000 de franci, de exemplu, vedem că cineva care încasează 12.000 de franci nu cîștigă de fapt decît 9.000 de franci, pentru că ar trebui să depună în contul personal al lui Janine (sau al altei persoane) cei 3.000 de franci ce reprezintă prețul asistenței care-i permite să aibă un salariu de 12.000 de franci.

În acest stadiu al discuției, cuplul deja a acumulat multă iritare, jenă și respingeri violente. Toate socotelile acestea exagerat de încărcate sînt meschine. Unde e dragostea în toate astea!?

„Dar nu și la noi. La noi nu e așa!"

Ies la suprafață toate clișeele: „Dacă ne iubim, trebuie să ne înțelegem de la sine..." „Nu sîntem afaceriști, sîntem soț și soție."

Dar să continuăm cu întrebările legate de cea de-a treia problemă, care ține de costurile funcționării instituției familiale sau conjugale.

DE CÎT E NEVOIE PENTRU A FACE O FAMILIE SĂ „FUNCȚIONEZE"?

Această problemă nu va fi clarificată decît după mai multe luni de tatonări, discuții și adaptări reciproce.

Ce capitole, ce cheltuieli vor intra în această evaluare: chirie, încălzire, asigurare, hrană, îmbrăcăminte, distracții comune...?

Cînd toate acestea vor fi stabilite, valoarea lor va fi evaluată pe baza experienței.

Să vedem cum stau lucrurile în cazul cuplului Jean-Janine:

- Jean are 12.000 de franci și recunoaște că „munca" la domiciliu a soției valorează 3.000 de franci. Jean descoperă că el cîștigă, de fapt, 9.000 de franci;
- Janine încasează 4.000 de franci (surse externe). De fapt, cîștigă 4.000 + 3.000 = 7.000 de franci;
- Costurile instituției familiale au fost estimate la 14.000 de franci.

Aceasta ne conduce la cea de-a patra întrebare:

CÎT AR TREBUI SĂ DEA FIECARE PENTRU INSTITUȚIA CONJUGALĂ?

Ce cotă-parte din cîștig (și nu din ceea ce se încasează) va putea fi încadrată în fondul comun?

În situația concretă prezentată aici, Jean va acorda „alimentării întreprinderii familiale" 9/16 din 14.000 sau 7.875, Janine 7/16 din 14.000, adică 6.125.

(Cifra 16 a fost obținută prin însumarea veniturilor lui Jean și ale Janinei: 9.000 + 7.000 = 16.000 sau 16).

A cincea întrebare:

CÎT ÎI RĂMÎNE FIECĂRUIA?

După depunerea în fondul comun a părții ce-i revine fiecăruia (a nu se confunda cu un cont comun), iată ce rămîne:

- Pentru Jean: 9.000 – 7.875 = 1.125 pentru fonduri proprii sau personale;
- Pentru Janine: 7.000 – 6.125 = 875 pentru fonduri proprii sau personale.

Aceste sume, chiar dacă par, în acest caz, minime sau chiar puerile, au o mare putere de confirmare.

Este vorba despre un bun personal care îi permite fiecăruia să facă sau să-și facă adevărate cadouri.

Este vorba despre o sumă netă, care nu este datorată nimănui. O sumă care aparține într-adevăr unei persoane, ce poate dispune de aceasta fără a se simți vinovat, fără probleme sufletești... pentru a-și face sau a face plăcere cui dorește.

Valoarea acestui sistem este mai ales simbolică. Ea constă în aceea că există întodeauna un rest „personalizat", dacă fiecare dintre soți evaluează și administrează nevoile

instituției conjugale **înainte** și nu una cîte una, improvizînd și amestecînd resursele.

Sistemul nu răspunde la toate acele întrebări despre bani sau despre cheltuieli ce pot apărea într-un cuplu.

Ci este oferit ca reper, ca o oportunitate de a aduce la lumină lucruri nespuse. Fiecare îl va folosi, îl va perfecționa sau îl va respinge, după plac.

Astfel intimitatea fiecăruia poate fi respectată, prin intermediul banilor și dincolo de aceștia, prin recunoașterea unei valori legate de activitatea părintească.

Întotdeauna facem să fie plătit foarte scump... ce-i datorăm celuilalt.

Dacă am primit cu adevărat

Dacă am primit cu adevărat,
nu mă tem să pierd.

Dacă am știut să primesc,
nu îmi interzic nimic.

Dacă am implicat ce e bun în mine,
vor rămîne suficiente urme
pentru însămînțarea de după despărțire.

Dacă descopăr că a te despărți
nu înseamnă a te pierde.

Dacă pot amplifica ceea ce primesc,
lăsînd să germineze în timpul
absenței, atunci măresc timpul
regăsirii.

Dacă îndrăznesc să îmbrac în cuvinte ceea ce trăiesc,
atunci nu am nevoie să descalific
ceea ce nu-mi vine de la celălalt.

Timpul unei întîlniri este prea prețios
pentru a-l scufunda în amărăciunea
a ceea ce n-a fost.

Timpul unei comuniuni nu este niciodată inutil
cînd știu să înțeleg mai bine
ce n-am putut spune.

Nostalgia apare atunci cînd pot regreta
că n-am știut să-ți propun
tot ce puteam.

Adevărata intimitate este aceea care ne permite să visăm împreună visuri diferite.

4

Viața în cuplu înseamnă să accepți să creezi și să dezvolți o dublă intimitate

Viața în doi, indiferent dacă se desfășoară pe un teritoriu comun și în continuitate sau pe teritorii diferite și distincte, adică într-o relație discontinuă, dar stabilă, va presupune întîlnirea a două intimități, a celuilalt și a mea. Această întîlnire va presupune mai multă sau mai puțină deschidere, mai multă sau mai puțină abandonare de sine, mai multă sau mai puțină libertate de ambele părți, ceea ce nu înseamnă neapărat reciprocă.

Se va desfășura, deci, în două registre diferite și complementare:

- cel al unei intimități comune, împărtășite și animate;
- cel al unei intimități personale, nu întotdeauna împărtășită, nu întotdeauna posibil de împărtășit, nu întotdeauna respectată.

Viața oricărui cuplu se va structura, așadar, în jurul a două modalități contradictorii și totuși complementare.

Viața în cuplu va însemna:

- să experimentezi, să împarți, să dezvolți **o intimitate comună**, în planul spațiului, pe un anumit teritoriu, sau în cel al timpului, în plan fizic sau într-unul al interacțiunilor, al punctelor de interes și al creativității.
- și, de asemenea, să acceptăm să descoperim, să recunoaștem în noi și să tolerăm la celălalt nevoia de **intimitate personală**.

Să respectăm posibilitatea..., a se citi necesitatea, unei intimități neîmpărtășite cu persoana cu care totuși împărțim esențialul din viața noastră. „Esențial" nu înseamnă nici „totul", nici „în întregime", nici „monopol".

Viața în cuplu va fi construită, așadar, pe un echilibru delicat și greu de găsit în preajma definirii și actualizării acestei intimități.

Echilibrul, deși dificil, va fi necesar pentru a recunoaște și a vă propune unul celuilalt această **dublă intimitate,** pe care va trebui să învățați să v-o oferiți reciproc în cotidianul împărtășirii sau al întîlnirilor, fără nici o compensație.

Nu este suficient să știi dacă ceea ce vezi, faci sau spui este bun pentru tine sau pentru mine.
Nu este suficient să știi dacă ceea ce văd, fac sau spun este bun pentru mine.
Va trebui să ne întrebăm dacă este bun pentru relație, dacă o alimentează, dacă o consolidează sau o brutalizează și o amenință...!
Să ne angajăm să avem grijă de relația noastră, dacă este importantă pentru tine și pentru mine.

Speranța în iubire este întotdeauna oarecum fragilă. Rămîne nesigură, deschisă imprevizibilului, în nevoia ei atît de puternică de a avea un viitor.
Speranța în iubire, meteorit de viață lansat către viitor, în lipsa țărmurilor, își caută porturi.
Odată cu ancorarea, se dezvăluie primirea binevoitoare a prezentului.

O relație, pentru a-și trasa drum spre viitor, trebuie să construiască un prezent pe fundația unui trecut limpezit.

4.1. Viața într-o intimitate comună

Ce înseamnă să experimentezi și să împărtășești intimitatea în fiecare dintre domeniile sensibile în care aceasta se va manifesta?

ÎN PLANUL TERITORIULUI

Există posibilitatea ca fiecare dintre parteneri să dispună sau să aibă un loc, un spațiu bine definit, identificabil, recognoscibil, care să-i aparțină în exclusivitate? Un loc, un spațiu în care celălalt nu va pătrunde, pe care alții, apropiați sau nu, să nu-l invadeze, care să fie respectat ca loc personal, intim!

Indiferent că este vorba despre o cameră, un birou, un dulap, un fotoliu sau un simplu sertar, fiecare membru al cuplului ar trebui să-și asigure posibilitatea de a avea un spațiu rezervat, privilegiat, în care să se simtă cu adevărat la el acasă.

„Pentru a nu mai fi, așa cum a spus cu delicatețe F. Groult, condamnați la drepturi comune."

Intimitatea se va învăța mai ales prin instalarea distanței potrivite față de prezența unui terț: prieteni, părinți, copii. Sosirea unui copil constituie adesea o formă de intruziune în intimitatea cuplului. Ea sapă faliile unui proces care poate evolua către criză.

Copiii au tendința (și de multe ori le permitem să acționeze) să-și însușească și să invadeze complet spațiul familiei. De multe ori se produce amalgamarea spațiului conjugal cu cel familial.

În multe familii, intimitatea este confundată cu libertatea, cu încrederea, cu transparența sau cu un cod de viață care-și spune liberal.

„Noi nu avem nimic de ascuns."

„Copiii sînt obișnuiți. Dintotdeauna ne-au văzut dezbrăcați."

„Am suprimat ușile, e mai simplu. Fiecare poate circula liber..."

„La noi nu e ca în acele familii în care fiecare se ascunde și nu lasă nimic la vedere."

Unele moduri de viață neagă uneori posibilitatea și necesitatea unei intimități personale. Transgresarea intimității nu se traduce întotdeauna prin fapte, ci se poate manifesta prin intermediul unei violențe endemice, prin absența jaloanelor și a reperelor clare, enunțate fără echivoc.

Intimitatea se învață, de exemplu, tocmai prin închiderea ușii de la camera soților, de la toaletă, de la baie. Și aceasta pentru a avea grijă de propriul corp, pentru întîlnirea cu sine, pentru nenumăratele mize — de la respectul față de pudoare pînă la respectul față de distanța vitală ce trebuie stabilită față de sine și față de celălalt, mai ales dacă acesta ne este apropiat.

Intimitatea stabilită între locurile comune, deschise tuturor, locurile de trecere sau de tranzit și locurile personale va sta la baza distanței corecte ce trebuie menținute.

Distanța potrivită a unei priviri, a unui gest, a unei intenții reprezintă pudoarea naturală a spontaneității.

> *Speranța care se îndoiește este cea mai autentică. Ea conferă o energie încrîncenată, un elan mai viu pentru mîine.*

INTIMITATE ÎN PLANUL INTERACȚIUNILOR

Intimitatea va trebui menținută, de asemenea, în planul interacțiunilor, al mărturisirilor, al confidențelor.

„Ceea ce-ți spun despre mine aparține relației noastre și nu aș vrea să transformi spusele mele într-o altă relație. Dacă eu îți mărturisesc că tatăl meu obișnuia să bea și că am suferit din cauza alcoolismului lui, nu vreau ca într-o zi să te folosești de cuvintele mele ca de o armă și să-mi arunci în față: « Ah, tu nu ar trebui să ai nimic de spus, cînd ai un tată alcoolic, nu-ți permiți să dai sfaturi! »"

„Dacă am suficientă încredere în tine pentru a-ți împărtăși episodul dureros al depresiei prin care am trecut la vîrsta de 18 ani, urmat de o spitalizare într-o secție de psihiatrie, nu vreau să aud că mă faci nebună sau isterică într-un moment în care ai să te înfurii pe mine."

De fiecare dată cînd transgresez exigența intimității într-o interacțiune personalizată, îmi asum riscul de a-l răni nu numai pe celălalt, dar și relația.

„Dacă îți iei libertatea de a-i vorbi altei persoane, indiferent că este vorba despre o confidență făcută celei mai bune prietene sau de o reacție de furie față de mine, despre anumite aspecte foarte personale, care țin de relația noastră sau de trecutul meu, te expui pericolului denaturării calității și valorii relației. Relația noastră adusă astfel în piața publică, expusă privirilor din afară, este maltratată, supusă violenței.

Viața mea intimă, fluturată printre acuzații și reproșuri va fi astfel rănită."

Uneori va fi nevoie de foarte mult timp și de asigurări reciproce pentru a recupera această încredere pierdută.

Intimitatea prin împărtășire presupune ca eu să mă pot exprima, să mă abandonez, să mă las dus de val fără să mă tem de judecăți de valoare, fără să risc să primesc un comentariu nepoliticos sau denigrator la adresa persoanei mele.

Cum trăim într-o lume în care predomină comunicarea indirectă, în care vorbim mai mult despre celălalt decît despre noi înșine, în care îl implicăm mai mult pe celălalt decît pe noi înșine, riscul ruinării intimității este foarte mare.

Cînd Johnny Hallyday se confesează pudic publicației *Revue Télécine*, în primăvara lui 1995, oare știe că dezvăluie o parte din intimitatea sa?

„Aș fi incapabil să trăiesc alături de o persoană imbecilă. Pentru că dragostea și frumusețea sînt ele bune, dar la un moment dat tot trebuie să vorbești...“

Această mărturisire, emoționantă, de altfel, vrea să ne spună printre cuvinte cine alege imbecilul? Sau cine este ales pe post de imbecil de către un altul care nu se consideră astfel!

Fiecare dintre noi are o grădină secretă, un spațiu sensibil și vulnerabil, care se va deschide în fața încrederii inspirate de o ascultare plină de empatie, de căldură, dar se teme de arbitrariul și de răceala unei judecăți definitive, ale unei priviri devalorizatoare sau încărcată de descalificări.

Intimitatea este mult prea prețioasă pentru a merita soarta funestă de a fi trădată.

Aceasta este una dintre plîngerile cele mai frecvente ale femeilor.

Anumiți bărbați se comportă ca niște persoane „constipate“ cronic, atunci cînd este vorba de posibilitatea existenței unei intimități bazate pe împărtășiri.

- „Îmi este greu să mă exprim dacă nu știu cum ai să te folosești de ceea ce voi spune eu.“
- Nu îmi asum riscul de a mă dezvălui dacă nu simt că ești demn de încredere în această privință.“
- „Cînd aud uneori la frizerie discuțiile dintre anumite femei despre partenerii lor, tremur anticipat gîndindu-mă la ceea ce mi s-ar putea întîmpla... Cîteodată îmi vine să-i interzic partenerei mele să mai meargă la coafor.“

Singura situație în care este justificat să vorbești despre un altul atunci cînd el nu este de față și fără acordul său prealabil este relația terapeutică.

Această relație implică garanția păstrării secretului: indiferent ce s-ar spune despre intimitatea unuia sau a altuia, informația nu va fi dezvăluită niciunde altundeva.

Cu excepția acestei relații specifice dintre terapeutul-consilier și pacientul său, orice mărturisire ar putea fi folosită împotriva interesului celor în cauză, indiferent dacă fac subiectul sau obiectul mărturisirii.

Cu toții ne-am confruntat cu încălcări neloiale ale dreptului la intimitate, iar pragul nostru de toleranță față de posibilele trădări din partea ființei iubite este foarte scăzut.

Abuzul de întrebări influențează direct calitatea intimității pe care o propunem și o împărțim cu celălalt.

Tirul întrebărilor care probabil pentru cel care întreabă este mărturia interesului său, a atenției pe care i-o acordă celuilalt — poate fi resimțit de cel interogat ca o intruziune. Între „Unde ai fost ?“ și „Ce faci în seara asta ?“ există o mulțime de posibilități.

Există, desigur, loc pentru multe întrebări, dar e de preferat să-i propunem celuilalt un model relațional bazat pe mărturia despre sine (eu mă confesez celuilalt) și pe invitația deschisă (de a se exprima în sferele alese de el).

Există clipe uimite,
șoptite
în surîsul timpului.
Există poteci secrete,
atinse în treacăt
de pași atenți, deschiși
către ancorări avîntate.
Există întîlniri exaltate
pe arpegii vaporoase.
Există visuri uimite,
care merg dincolo de cer
pentru a fi primite în împărtășire.
Există respirații amplificate
prin ascultarea tuturor posibilităților.

În același fel, trebuie să eliminăm dările de seamă, justificările pentru ceea ce am făcut sau n-am făcut, pentru ceea ce am zis sau n-am zis. Pentru că procedînd altfel am întreține sistemul de nesiguranță, de reasigurare pe care ni-l propune celălalt.

Da, apropierea, prezența, abandonul presupuse de intimitate trebuie să se păzească să nu cadă în invadare, în agățarea de celălalt sau în control deghizat.

Intimitatea împărtășirii se desfășoară de asemenea prin modul de a primi sau de a refuza nevoia de a vorbi și de a se exprima a partenerului.

Într-un cuplu, unul dintre parteneri poate suferi de logoree, dovedind o lipsă de cumpătare în vorbire, fapt care este de temut pentru cel care o primește sau o suportă. Între a te deșerta și a te exprima sînt posibile toate nuanțele interacțiunii. A vorbi fără să spui nimic, a vorbi ca să eviți să rostești esențialul nu sînt simple figuri retorice în economia cotidianului.

A vorbi pentru a te exprima, pentru a fi ascultat și înțeles impune o dublă responsabilitate: a emițătorului și a receptorului.

Prezența unui cuvînt este necesară tocmai pentru că există o incertitudine și riscul absenței celuilalt în întîlnirea la nivelul simțurilor.
A unui cuvînt în care celălalt există și care, din cînd în cînd, capătă formă.

Sylvie Galland* ne descrie unul dintre principiile de bază ale comunicării intime atunci cînd amintește faptul că comunicarea personală este o asceză care presupune, dincolo de intenționalitate, rigoare, vigilență și respect.

Dincolo de libertatea încrederii, dincolo de plăcerea și de abandonul pe care exprimarea și primirea mărturisirii le fac posibile, există de asemenea coexistența a două universuri ce se pot dezvolta unul pe celălalt, sau se pot polua, a se citi „distruge". Izvoarele ecologiei relaționale se nasc în intimitatea unui cuplu pentru a se extinde la multiplele orizonturi ale universului.

Intimitatea interacțiunilor personale, ca și intimitatea fizică (și chiar mai strînsă) vor fi puse la grea încercare de ceea ce am putea numi terorismul așteptărilor.

Te poți aștepta la împărtășire și la răspunsuri: între ascultare, prezență și disponibilitate poate exista un decalaj.

Disponibilitatea și ascultarea sînt reținute ca dovezi de iubire, iar lipsa lor sau dezamăgirea în privința lor sînt considerate defecte grave ale iubirii. Unul dintre parteneri poate fi uneori atît de exigent, de intolerant, încît să nu admită nici cel mai mic semn de neatenție în fața unei invitații, nici cea mai mică ezitare sau cel mai mic dubiu față de o așteptare a lui. Prin aceasta, intimitatea unuia riscă să fie agresată de presiunea, graba sau impunerea unei cereri. Unul dintre riscurile unei intimități vii este să îndrăznești să spui: „Nu sînt în slujba așteptărilor tale. Nu m-am căsătorit cu tine pentru a-ți satisface nevoile, nu pot să mă alătur întotdeauna dorințelor tale."

---

* Sylvie Galland, *Communiquer est une ascese* (*Comunicarea este o asceză*), Nouvelles Clefs, mai 1995.

În realitatea noastră, în care cruzimea se infiltrează mereu machiată sau mascată, luciditatea nu poate părea, la prima vedere, decît crudă.

Christiane Singer

Vibrațiile fiecărei îmbrățișări din iubire dau vieții gustul de a exista și fiecărui moment de existență îi conferă un plus de durată.

INTIMITATEA FIZICĂ

Este legată de una dintre necesitățile noastre cele mai arhaice și cele mai profunde: aceea de a fi atinși, primiți, confirmați prin corpul nostru.

Această intimitate fizică se sprijină pe senzațiile corporale înregistrate în perioada primei copilării, prin intermediul îngrijirilor materne.

Relația sugarului cu mama constituie prototipul originar al interacțiunii cu celălalt. Oare aceste interacțiuni au fost ele stabilite într-un climat de pace și tandrețe sau de ambivalență, paradoxal, de ambiguitate, refuz și vinovăție, marcat de lipsa de disponibilitate ? Au dat ele naștere unor sentimente de satisfacție, încredere, împlinire sau dimpotrivă, de frustrare, de intruziune, de complicitate, de persecuție ?

Pentru a-mi satisface apetitul de apropiere, de prezență, de tandrețe printr-o apropiere a corpurilor, trebuie să mă simt respectat în așteptarea mea de moment. Cînd spun respectat, vreau să spun mai ales libertatea explicită de a fi înțeles.

În primul rînd, nevoia mea trebuie să fie confirmată ca atare. Ea are dreptul să existe independent de satisfacerea ei. Chiar înainte de a-și găsi împlinirea (în cel mai fericit caz!) printr-o disponibilitate totală a celuilalt, orice nevoie este în căutarea recunoașterii. Și cum nu e deloc bine să confundăm nevoia cu dorința, voi adăuga că specificul dorinței constă în aceea că are nevoie de înțelegere, iar nevoia are nevoie, ea însăși, să fie primită, acceptată, chiar dacă nu este împlinită direct.

Dacă întîlniți un bărbat care nu numai că vă iubește, dar care vă și dorește și vă mai face și să rîdeți, nu ezitați nici o clipă să vă căsătoriți cu el.

Bunica mea

În cazul anumitor parteneri, contactul fizic reprezintă o problemă.

„Nu îi place să-l ating."
„Urăște mîngîierile în public."
„Ea îmi spune de multe ori că mîngîierile de cîine îți dau purici!"
„De cîte ori schițez o mîngîiere, ea își imaginează că este o cerere..."

Apropierea fizică trezește temeri vechi — teama de a nu fi invadat, deposedat, părăsit sau fărîmițat.
Anumiți parteneri au nevoie de timp, de ritualuri, de învățare, de jocuri, de posibilitatea de a refuza pentru a îndrăzni să spună „da" apropierii de celălalt.
Există refuzuri ce reprezintă de fapt consimțăminte lente, parcă pentru a acorda intensității dorinței întreg locul cuvenit, întreaga sa vivacitate.
„Nu" înseamnă uneori „nu încă, nu imediat". Înainte de a fi un refuz, este în primul rînd o formă de protecție.
Astfel se întîmplă ca dorința să continue să crească și să se amplifice, pentru ca în cele din urmă să ne copleșească, devenind curtenitori și împliniți.
Și atunci devenim o ploaie de stele pentru a ne îndrepta unul către celălalt. Plăceri doritoare sau dorite și dorințe plăcute conturează întîlnirile pentru sărbătoarea simțurilor.
Cînd alintul, tandrețea și sexualitatea devoratoare nu se confundă în îmbrățișările trupurilor.
În contactul pielii din cadrul comunicării sexuale, limitele atît de fragile se cer respectate.
„Pentru a mă putea dărui, am nevoie să nu mă simt invadat, posedat, prins de tine."
„Am nevoie să fac alegeri libere pentru a mă putea dărui în întregime."
„Nu te liniștesc refuzîndu-te, dar poate că deschid calea către mai multe posibilități pentru întîlnirea noastră, dacă accepți să nu te închizi."

Cîte femei nu se simt obligate să „plătească", iar ghilimelele sînt impuse de pudoare, prin sexualitate nevoia lor de tandrețe, de atingere a corpurilor, aspirația de a împărtăși și de a oferi o „cocoloșeală" plină de alinturi... unui partener care nu are chef nici să primească, nici să ofere, dar care mult prea adesea are chef să se servească!

„Mi se întîmplă uneori să vreau să dorm singur, să visez cu ochii deschiși că posed o sferă de intimitate fizică inalienabilă, indestructibilă."

În același timp, spațiul de singurătate astfel ivit poate părea insuportabil, poate trezi îndoieli, întrebări, suspiciuni...

„Duc o luptă permanentă pentru a dovedi că eu sînt singura persoană care dispune de corpul meu. Pentru el, acest lucru este de neînțeles, intolerabil, anormal. Vede în asta o nevoie pe care, se pare, o trăiesc în contracurent cu el."

Cînd tandrețea atenției imediate își poate găsi echilibrul între prezență și distanță, între atenție și intenție, între a da și a primi, ea irigă și revitalizează întreaga țesătură relațională a unui cuplu.

„Multe dintre dorințele mele se îndreaptă către tine, însă există și unele care se îndreaptă în alte direcții."

Cu toții avem nevoie de această distanță:

- între abandon și apropiere;
- între a da și a primi;
- între libertate și încredere.

Cînd fiecare ajunge la maturitatea unei poziționări ce presupune o distanțare suficientă pentru a se recunoaște ca individ autonom, capabil să fie un bun tovarăș de drum pentru sine, înainte de a fi astfel pentru celălalt, atunci cuplul poate evolua și poate înfrunta suișurile și coborîșurile inevitabile, riscurile și crăpăturile timpului.

> *Îți promit, viața noastră va fi glorioasă, minunată.*
>
> Gala către Paul Eluard
>
> Cu cîteva săptămîni înainte de nuntă

Ah, abilitatea ta atît de lucidă de a mă lăsa să cred
că eu greșesc și tu ești victima.
Ah, ingeniozitatea noastră atît de scrupuloasă
cînd trebuie să ne convingă de faptul
că eu sînt cel neînțeles,
că tu ești cea neînțeleasă.
Ah, perfecțiunea bine învățată a sistemului nostru
de a ne acuza reciproc!

Și această singurătate insuportabilă, epuizantă, exasperantă de a fi singurul sau singura încercată de dorință.

INTIMITATE COMUNĂ ȘI INTIMITATE PERSONALĂ ÎN PLANUL TIMPULUI ÎMPĂRTĂȘIT

„De-abia după 15 ani de căsnicie, la un sfîrșit de săptămînă, mi-am dat seama că aveam nevoie de trei ore ale mele, de care să dispun fără prezența sau apropierea celuilalt."

Bărbatul a adăugat: „Cînd am făcut această descoperire, am înțeles originea multor tensiuni și a repetiției aproape automate a unora dintre neînțelegerile noastre. Ei i se părea aberantă nevoia mea de singurătate, de lectură, de visare, de a face lucruri fără ea.

« Amîndoi lucrăm toată săptămîna, îmi spunea ea, ne vedem rar și eu chiar am chef să stau cu tine tot timpul, pentru a mă umple de tine cît mai mult atunci cînd sîntem, în sfîrșit, împreună. »

Și nu concepea că era posibil ca eu să nu am nici un chef să fiu în preajma ei cînd ea murea de nerăbdare!"

Momentele comune și timpul împărtășit vor fi organizate în funcție de sensibilitățile și afinitățile fiecăruia. Viața în cuplu va fi structurată în jurul proiectelor prezente, crescînd șansa unor noi posibilități, a unei extinderi și a unei prelungiri a proiectelor în viitorul mai apropiat sau mai îndepărtat.

Mulți dintre partenerii unui cuplu se mulțumesc să definească proiecte „în bloc", ei enunțînd în fața celuilalt în special cam ce-ar dori să nu facă împreună cu acesta!

„Știi, marți sînt la o ședință de sindicat, joi la baschet și sîmbătă dimineață la tenis..."

Mulțumesc tuturor clipelor uimite, șoptite, descoperite în rîsul unei întîlniri.
Mulțumesc tuturor căilor secrete, mîngîiate de pașii atenți ai unui drum comun.
Mulțumesc tuturor respirațiilor amplificate prin ascultarea împărtășirilor.

Poate că ar fi mai stimulator să învățăm să construim proiecte „propriu-zise" și să spunem:

„Luni seară sînt cu tine, miercuri, vineri, sîmbătă seară și duminică la fel — și iată ce am chef să fac împreună cu tine!"

Gestionarea timpului comun și a timpului personal sau individual va fi legată de capacitatea de a prevedea proiecte pe termen scurt și mediu — proiecte care să aducă plăcere, bucuria simplă a vieții în comun, proiecte ale unor realizări ce vor lăsa o urmă și vor da naștere unor amintiri care urmează să devină rădăcini hrănitoare, care vor fixa arborele vieții a două existențe.

Ceea ce numim un pas înainte spre celălalt, cu toată puterea unei mișcări irezistibile, reprezintă șansa dată trăiniciei, sentimentul că sîntem mai împliniți, mai consistenți, mai temeinici și poate eterni împreună.

A trăi în cuplu înscriindu-te în timp și a crea posibilitatea unei armonii depline înseamnă să înveți să dezvolți în cotidian:

- *o intimitate comună (recunoscută și binefăcătoare pentru fiecare);*
- *o intimitate personală (respectată de sine și de celălalt).*

Nu este suficient să iubești, este necesar ca această iubire să fie primită, acceptată și chiar amplificată de celălalt.

4.2. Intimitatea și acceptarea sentimentelor

Intimitatea sentimentelor corespunde nevoii fiecăruia de recunoaștere, de abandon, de încredere și de relaxare.

Nu poate înmuguri decît la adăpostul siguranței și al acceptării comune. Nu va înflori decît dacă înlesnește simultan încercările de afirmare, de autonomizare și de diferențiere ale fiecăruia.

Una dintre caracteristicile relației de cuplu implică posibilitatea de a proiecta împreună o creație sau o construcție comună, indiferent dacă este vorba de conceperea copiilor, de amenajarea spațiului de locuit sau de împlinirea unor visuri în comun.

Nu presupune doar să supraviețuim împreună într-o relație ezitantă, de sprijin reciproc sau de confirmări reciproce, pentru a înfrunta nedreptățile sau avatarurile vieții, ci să construim în comun, să creăm ceva vizibil, palpabil, care să lase urme.

„Am trăit cu iluzia că fiecare era obligat să se afle, implicit, la dispoziția nevoilor celuilalt. Astăzi descopăr, ne spunea un bărbat, la cîtă violență și tensiune putem da naștere funcționînd în permanență cu grija de a nu face rău, de a încerca să păstrăm și, într-o oarecare măsură, să cumpărăm (știu cît de urît poate suna acest cuvînt), da, să cumpărăm dragostea și afecțiunea celuilalt.“

Cred că acest bărbat exprimă astfel unul dintre riscurile prezentate de Paule Salomon în cartea sa *La sainte folie du couple* (*Sfînta nebunie a cuplului*)*. Este o formă de nebunie să te înstrăinezi de nevoile tale profunde pentru

* Ed. Albin Michel, Paris, 1994.

plăcerea sau temerile celuilalt. Numeroase relații de cuplu întrețin astfel în timp dinamici ale fricii, ale privațiunii, ale autofrustrării și, mai ales, ale victimizării.

„Dacă nu exist pentru mine, cum pot exista pentru celălalt!"

Da, viața în cuplu înseamnă, odată cu timpul, într-o anumită măsură, să pariezi pe faptul că vei lăsa o urmă, că vei înscrie o realizare în existență. O realizare care nu ar fi fost zămislită dacă două ființe nu s-ar fi întîlnit pentru a crea această entitate constituită dintr-un „eu" plus un „eu", care este cuplul treaz, cuplul creator! Din această creație aproape permanentă se alimentează forțele de coeziune ale cuplului. Ele se regenerează de asemenea la izvoarele dorinței și ale plăcerii renăscute și își exercită presiunea asupra eroziunii și uzurii obișnuințelor și a timpului.

Sculptînd în tăcerea cuplului, aud strigătele cărnii ei.

4.3. Intimitatea personală și respectul de sine

Noțiunea de intimitate este legată de aceea de fidelitate față de sine. A fi fidel față de sine înseamnă să accepți să-ți respecți ființa profundă. Și trebuie totuși să lăsăm un spațiu și pentru existența acestei ființe profunde!

A trăi alături de cineva înseamnă de asemenea să nu trăim doar pentru el.

„Descopăr astăzi această posibilitate la care nu mă gîndisem pînă acum, să ies singură în oraș. Soțul meu, deși mi-a sugerat asta adesea, este totuși cel mai surprins."

Problema fidelității este fundamentală într-un cuplu.

Pentru cea mai mare parte dintre noi, fidelitatea este înțeleasă ca un angajament luat față de celălalt de a nu ne implica într-o relație sexuală cu o terță persoană. În acest angajament pare să existe un aspect implicit, acela „de a nu

ne înșela" partenerul. Prin extensie, angajamentul de fidelitate înglobează credința că vom fi atenți să nu ne lăsăm încercați de sentimente de iubire pentru un alt bărbat sau pentru o altă femeie. Și astfel debutează dificultatea cea mai paradoxală, pentru că astfel ne apropiem de mitul și de sechelele atotputerniciei infantile, care ne determină să credem că avem putere de decizie asupra sentimentelor noastre, acea putere de a afirma cu sinceritate sau aroganță că „eu nu voi iubi pe nimeni în afară de tine".

Nu putem trăi în doi rămînînd singuri.
Nu putem rămîne împreună în lipsa acordului unei împărtășiri primite și amplificate.

Angajamentul de fidelitate consacrat prin căsătorie reprezintă încercarea socială, rațională sau religioasă de a pune stavilă, de a controla erupția iraționalului.

Intenția sa este să se opună riscului nebuniei, aceea de „a-ți pierde capul“ după altcineva și, deci, de a-ți încălca angajamentele.

Fidelitatea imposibilă sau incertă este ținută astfel în laț, aseptizată cu forță și convingere, menținută la un prag *maxim* sau *minim* cu foarte multe argumente, exemple, mărturii și mai ales intenții.

Înșelătoria, dacă există, se manifestă mai ales față de sine, cînd credem că ne putem menține controlul și puterea de decizie asupra sentimentelor proprii. Cu aceasta ating un punct esențial: singura alegere posibilă, cred eu, în această delicată privință este aceea a renunțării. „Eu și numai eu sau celălalt și numai el se va confrunta cu dificila decizie de a trece la fapte sau de a renunța!“

Intimitatea înseamnă să investești visuri și proiecte de viață în posibilitățile celuilalt... în speranța că vei realiza cîteva dintre ele alături de acesta sau pentru sine.

EXISTĂ ȘI INTIMITATEA VISULUI

Această intimitate ne permite să anticipăm viitorul și să alimentăm prezentul cu acea parte din imaginar care va mări și va prelungi spațiul de întîlnire. Intimitatea visului

mi se pare unul dintre izvoarele cele mai necesare pentru irigarea forțelor vii și a vitalității cuplului.

A propune visuri, a împlini cîteva dintre ele, a întreține cîteva utopii, a apăra cauze care nu vor rămîne fără speranță, a te angaja alături de celălalt reprezintă semnele desăvîrșirii într-o comuniune.

Și cînd realitatea poate ului un vis, acesta este un frumos dar pe care ni-l facem nouă înșine și pe care-l oferim celuilalt.

Nu există alte legi între două ființe care se iubesc în afară de dorința, plăcerea și voința lor prezentă de a rămîne împreună, fie într-o relație punctată prin întîlniri, pornind de pe teritorii diferite, fie într-o relație de continuitate și de împărțire pe un teritoriu de viață comun.

Dincolo de angajamentul fondat pe intenție, legătura va fi consolidată mai ales prin capacitatea de a te alia... cu celălalt.

O legătură între două ființe este prin definiție precară, fragilă, implică obligații. Poate fi amenințată, maltratată, întreținută sau înfrumusețată. Dar poate fi și denunțată... pentru că se întîmplă ca sentimentele să evolueze fără obiect, atunci cînd unul dintre parteneri nu mai investește într-un proiect de viață comun.

O legătură trebuie întreținută în fiecare zi, prin interogarea, repunerea în discuție sau confirmarea reciprocă a sentimentului și a proiectului de sine... către celălalt.

> *Dorința, în memoria sa arzătoare, condensează trecutul într-un viitor mereu la prezent.*

4.4. Un sfîrșit de relație optimist

După o despărțire sau o ruptură amoroasă sau conjugală, cum poți conferi valențe pozitive unui lucru ce poate fi văzut ca un eșec?

Astăzi, din ce în ce mai multe cupluri se constituie și se construiesc pornind de la... fragmentele unui cuplu anterior.

Fiecare dintre parteneri, rănit, păgubit sau plin de entuziasm, încearcă o nouă alianță cu o dorință de reușită pe măsura decepțiilor sau a descoperirilor anterioare.

Nu e deloc inutil, pentru a ne putea alia, să ne dezlegăm nu numai de atașamentul față de o persoană, ci și de un sistem relațional. Este obligatoriu să fim atenți la riscul repetițiilor sau al mirajelor pe care le ducem cu noi.

Un divorț, o despărțire, o ruptură sînt trăite de cea mai mare parte dintre noi ca un eșec dureros. Ele înscriu adînc în noi îndoiala față de propria valoare, față de capacitatea noastră de a fi iubiți, ne rănesc uneori pentru totdeauna speranța de a ne implica într-o nouă relație amoroasă sau conjugală. Și aceasta nu numai în cazul celui care se simte obiectul respingerii, al abandonului, ci și în cazul celui care a decis să plece, deși poate părea surprinzător.

După cum am văzut mai înainte, nu sentimentele sînt cele care mențin împreună două ființe, ci calitatea relației pe care pot să și-o propună unul celuilalt.

Dincolo de întîlnirea bazată pe atracție, pe sentimente recunoscute sau pe alegeri inconștiente, **construirea unei relații de durată se dovedește o sarcină care depășește posibilitățile multora**. Pentru că mult prea adesea sîntem „infirmi", „handicapați" cînd trebuie să stabilim o relație.

Este necesar să spunem că, în anumite relații amoroase sau de cuplu, se manifestă uneori un terorism relațional atît de accentuat, o veritabilă violență endemică, încît unul dintre parteneri se poate simți împins să-și *salveze pielea*, să renunțe sau să fugă de o relație care-l distruge sau îl devorează. Și aceasta cu prețul unei crize morale sau religioase, al unui dezechilibru din perspectiva eticii personale și a credințelor ce-l animă.

„Cînd ne căsătorim, este pentru totdeauna...", „Un tată a trei copii trebuie să-și respecte angajamentele", „V-ați luat un angajament în fața lui Dumnezeu, tot el vă va ajuta să-l și respectați."

„Nu mai puteam, înnebuneam suportînd zi de zi criticile, remarcile și acuzațiile lui. Nimic din ceea ce făceam nu i se părea bine. Mă agățam de credința mea, de convingerile mele, speram întru cîtva într-un miracol. Primeam cel mai mic semn de neagresiune ca pe un cadou, ca pe o mîngîiere, dar imediat venea și dușul rece, respingerea, refuzul de a mă lăsa să trăiesc. Era timpul să încep să mă respect, la 43 de ani..."

„Nu mai știam să rîd, mă simțeam bătrîn și folosit, mai ales folosit. Nimic nu se armoniza, dorințe, nevoi, proiecte, așteptări, totul părea în decalaj, în opoziție. Aveam sentimentul că viața trece pe lîngă mine. Obiectivele mele erau modeste, nu căutam fericirea, căutam doar puterea de a mă privi dimineața fără disperare..."

În mod paradoxal, tocmai în momentul despărțirii este foarte important să ieșim din acel „noi" prea restrictiv, prea alienant, care, dintr-o singură mișcare, ocupă din nou un loc important între două ființe ce intenționează să se despartă!

Dacă decizia a fost luată, dacă nu mai există speranța să se ajungă la un acord*, celui care cere separarea și se mo-

* Cel mai greu este atunci cînd această speranță mai există totuși în străfundurile inimii unuia dintre parteneri. Speranța că nu ar fi nevoie

bilizează pentru a se defini clar îi revine sarcina să nu-l lase pe celălalt să vorbească despre sine, în locul său, să folosească confirmarea în fața tentativelor de culpabilizare, de agresiune morală, de descalificare... ale celuilalt.

Despărțirile, pierderile, abandonurile, dacă nu se înscriu în gama resentimentului, a ranchiunii, a acuzării celuilalt sau în aceea a devalorizării de sine, pot stimula o adevărată naștere sau renaștere. Îi pot da unui bărbat sau unei femei șansa de a accede la un nou mod de viață, la o altă formă de a exista ca femeie sau ca bărbat. De a se regăsi în integralitatea sa în urma crizei, a conflictelor ce însoțesc orice mișcare de ruptură. Șansa de a reînnoda legătura cu ceea ce e mai bun în sine, chiar dacă acea parte a fost maltratată sau nerespectată, de a reabilita resurse și de a-ți spori capacitatea de a te simți bine cu tine însuți.

decît de puțin, de un mic efort, de o conștientizare ca să... se reia totul sau să meargă mai bine!

O relație de cuplu poate dura în timp, dar pentru aceasta are nevoie de puțină aritmetică.
Pentru a fi doi este, evident, nevoie de doi, dar trebuie ca mai înainte unul să fi fost întreg.

> *Nu iubim ce vrem, ci ceea ce dorim, ceea ce iubim și nu alegem.*
>
> André Comte-Sponville

Trebuie să mai știți că există și iubiri-pepiniere, așa cum există relații-relee, care într-o etapă dată a vieții ne construiesc, ne structurează și ne permit să descoperim o altă poziționare în existență, un alt mod de a fi în lume. Bineînțeles, pentru pepiniera feminină sau masculină este întotdeauna dureros, uneori chiar umilitor!

Orice despărțire conține riscul unei răni narcisice, care ne aruncă în neant sau ne distruge imaginea de sine.

Dar putem de asemenea să înțelegem că cel mai adesea celălalt ne părăsește... pentru sine.

Cel ce pune capăt unei relații o face în funcție de ceea ce este, de ceea ce a devenit, chiar dacă își oferă alibiul că „este așa din cauza celuilalt“!

Am putea să nu ne mai asumăm atotputernicia (infantilă la origine) de a ne imagina că toate comportamentele, sentimentele sau deciziile unei ființe, chiar apropiate... nu depind decît de noi!

Ceea ce ne permite să acordăm valențe pozitive, să metamorfozăm ceea ce la început ni se înfățișează ca un eșec este capacitatea, pe care o avem sau nu, de a „avea grijă“ de două elemente, unul afectiv, celălalt relațional, care ne leagă de persoana care pleacă.

Sentimentele vii, uneori profunde pe care încă le nutrim față de cel ce ne părăsește sau... pe care îl părăsim.

Dacă vă faceți proiecte

Dacă vă faceți proiecte
pentru o clipă,
trăiți intensitatea
prezentului.

Dacă vă faceți proiecte
pentru o zi,
iubiți-vă
din plin.

Dacă vă faceți proiecte
pentru un an,
semănați grîu
și lăsați-l să încolțească.

Dacă vă faceți proiecte
pentru un veac,
dedicați-vă
formării ființei umane.

Dacă vă faceți proiecte
pentru mai multe vieți,
consacrați-vă iubirii
în exclusivitate.

Și dacă vă gîndiți la proiecte
pentru eternitate,
inventați viața
în fiecare clipă.

(extrasă din *Apprivoiser la tendresse*, Éd. Jouvence, 1988)

Cînd eu nu mă pot plia pe dorințele tale, ai putea să te adaptezi tu posibilităților mele.

Relația în ceea ce a avut ea bun, stimulator, viu... înainte să se deterioreze. Da, legătura, chiar și rănită, își lasă rădăcinile și resursele sale în noi.

Noi propunem adesea* simbolizări, adică reprezentări, pentru a vizualiza ceea ce resimțim (în planul sentimentelor), ceea ce percepem ca ancorare relațională, pentru a ne raporta mai bine la prezent. De exemplu, o femeie abandonată de soțul ei, dar care încă mai avea sentimente puternice de iubire pentru el, și-a simbolizat iubirea printr-un arbust, de care a avut grijă aproape 26 de luni.

„Într-o bună zi, m-am trezit și am văzut că arbustul meu a murit, uscat complet. Am înțeles că dragostea pe care i-o purtam acelui bărbat murise, în sfîrșit, de moarte bună. Era ca și cum deodată m-aș fi simțit eliberată..."

Un bărbat, părăsit de soția sa după 15 ani de căsnicie, și-a simbolizat astfel relația, care lui i se păruse bună, cel puțin în primii zece ani ai acestei uniuni: a pus o eșarfă de mătase într-o cutie și din cînd în cînd îi acorda atenție, grijă.

„Aveam grijă de ea, de relația mea rănită.

O duceam la cinema, la operă, îi puneam să asculte Mozart... Mda, știu că asta vă poate stîrni amuzamentul.

Această relație îmi adusese multe vreme de zece ani și, chiar dacă acum era încheiată, nu voiam să o acopăr prin reproșuri, prin acuzații la adresa celei care mă părăsise. Și chiar dacă acest demers pare pueril, mie mi-a fost de mare ajutor. M-am respectat pe mine făcînd acest lucru."

Trebuie să știm că într-adevăr avem o incredibilă abilitate de a maltrata și devaloriza sentimentele din noi înșine,

* Mai ales în cadrul unui seminar de formare, cu tematica „Doliu, rupturi, abandonuri și despărțiri structurante..."

chiar și atunci cînd acestea nu mai corespund cu cele ale celuilalt.

Sîntem foarte creativi în descalificarea unei relații care a fost totuși formidabilă — atunci cînd celălalt nu mai răspunde așteptărilor, dorințelor sau voinței noastre de a merge în continuare pe același drum. Acest aspect se află la originea multor îmbolnăviri de cancer și este legat nu de lipsa iubirii, ci de faptul că, drept reacție, am smuls violent un sentiment puternic... din noi: propriul nostru sentiment de iubire.

A transforma în experiență de viață ceea ce la prima vedere pare un eșec, a încuraja evoluția unei violențe suportate și a suferinței trezite de aceasta în reajustare a propriei noastre existențe, indiferent ce vîrstă am avea, reprezintă semne de sănătate și de tandrețe față de sine.

După toate acestea, uneori terenul este suficient de desțelenit, de bine arat și de însămînțat pentru a întîmpina posibilitatea unei noi întîlniri, pentru a încerca aventura unui cuplu — nu acela visat, ci construit în doi.

> *Dragostea sfidează legile dieteticii, se hrănește cu orice și orice o poate hrăni.*
>
> Daniel Pennac

4.5. Principii *minimale* de comunicare activă

Aceste principii vizează să pună capăt refugierii în senzația că „e prea greu", „e prea complicat", „e ușor de zis, dar greu de făcut", „nu o să reușesc asta niciodată..."

Le prezentăm aici pentru a începe în mod corect cu ceea ce este minimal, ceva care să ne învețe să comunicăm în mod activ. Pentru a întemeia o comunicare bazată pe participare, pentru a pune în comun pe baza reciprocității...

Iată cîteva reguli elementare, aflate la îndemîna oricui.

În fiecare încercare de a interacționa cu cineva, folosiți cît se poate de des *„eu"*.

Nu acel eu narcisic, intruziv, a se citi egocentric, ci un „eu" de poziționare, de afirmare sau luat drept referință. Un „eu" care să spună: „Vezi bine că vorbesc despre mine!"

Nu vorbiți despre celălalt în locul său, vorbiți cu celălalt.

„Mă exprim pornind de la ceea ce simt eu, de la ceea ce trăiesc, de la ceea ce gîndesc sau am în proiect să fac."

„Astfel îmi asum întreaga responsabilitate pentru ceea ce fac și ceea ce spun. Mă implic direct față de celălalt și evit orice generalizare pripită. Descopăr astfel respectul față de cuvînt. Indiferent dacă îmi aparține mie sau celuilalt, acesta stă mărturie pentru ceea ce sînt în acel moment."

Cuvîntul pe care-l rostesc îmi dezvăluie sau mă dezvăluie. „Preluați o parte din responsabilitatea ascultării vorbindu-mi despre dumneavoastră."

Iubirea unei ființe umane față de o alta este, poate, încercarea cea mai dificilă pentru fiecare dintre noi, este cea mai deplină mărturie despre noi înșine, opera supremă, toate celelalte fiind doar o pregătire în vederea acesteia.

Rainer Maria Rilke

Evitați să folosiți judecăți de valoare, descalificarea sau acuzația la adresa celuilalt... și la adresă proprie. Nu pot îngloba o persoană în percepția mea limitată, de moment, sau în funcție de zonele mele de toleranță, de credințele sau de sensibilitatea mea personală, actuală.

Nu mă definesc prin raportare la ceea ce iubesc sau nu iubesc, nici prin raportare la ceea ce consider eu diferit sau asemănător. Mă definesc prin raportare la ceea ce sînt.

Invitîndu-l pe celălalt să-și exprime trăirea sa și străduindu-mă să mi-o mărturisesc și eu pe a mea (și doar pe a mea), aceasta îmi permite să acced la aspectul cel mai orb, cel mai intim și totuși cel mai unic al comunicării: trăirea personală.

Mă respect menținînd aceste atitudini fundamentale, indiferent de poziția celuilalt. Fiecare devine astfel responsabil pentru ceea ce spune, înțelege și face sau pentru ceea ce nu spune, nu înțelege sau nu face.

De fapt, aici este vorba despre cîteva reguli ale iubirii universale.

Numesc iubire universală acea iubire care circulă și plutește în stare de potențialitate în orice întîlnire, prin simplul fapt de a te afla în prezența unei ființe umane. Pentru că fiecare dintre noi o poartă cu sine de la naștere!

Viața ne face un imens cadou oferindu-ne o părticică din această iubire și conectîndu-ne prin mijlocirea acesteia cu divinul care se află noi, cu iubirea universală ivită din univers. Prin urmare, pot oferi și pot primi această iubire de la fiecare, dincolo sau pe deasupra iubirii speciale pe care o pot încerca pentru cutare sau cutare persoană sau pe care o primesc de la cutare sau cutare persoană.

Cînd două persoane care se iubesc fac în așa fel încît să se rănească, ele nu pot uita totuși necesitatea vitală de a rămîne împreună. Suferința întreținută a fiecăruia este un liant aproape indestructibil.

Cînd o relație se înscrie în tumultul vieții, îi conferă existenței gustul eternității.

Nu pot renunța,
nu pot renega,
nu pot impune
ceea ce devin.
Astfel, este vorba
despre două libertăți
care se vor angaja
să se descopere,
să se confrunte,
să se respecte,
să se amplifice, poate.

Concluzie deschisă

Chiar dacă aventura cuplului pare astăzi amenințată, ea rămîne o fantastică poartă deschisă, uluitoare, uneori în ambele sensuri.

Îi îndemn pe toți aceia care se avîntă în această aventură să-și găsească instrumentele de a ieși din dubla capcană întîlnită cu cea mai mare frecvență, care este:

• **acuzarea celuilalt.**

„E vina ta, tu ai întotdeauna dreptate, nu vorbești niciodată, nu ți se poate **spune nimic, nu ești niciodată aici.**"

• **autoacuzarea.**

„Eu nu mă văd niciodată cu nimeni, nu sînt interesantă, nu am avut părinți care să mă iubească, nu am avut niciodată noroc, nu am făcut niciodată studii...!"

Nici acuzare, nici autoacuzare, nici descalificare,
ci responsabilitate în fiecare clipă.

Dacă nu mă las definit de dorințele și de temerile celuilalt, dacă nu încerc să-l definesc în funcție de dorințele sau de temerile mele, pot spera să întrețin o relație vie și de durată cu o ființă iubită sau cu o persoană care mă iubește.

Atîtea posibilități

Poți începe
să te ții pe picioare fără să șovăi,
fără să te prăbușești sub teamă.

Poți începe
să mergi fără să te clatini,
să-ți alegi un drum propriu,
să-ți croiești o punte
peste obstacole și îndoieli.

Poți începe
să vorbești, ezitînd poate,
dar cu propriile cuvinte.
Poți îndrăzni.

Îți poți exprima
trăirea proprie, sentimentele tale,
poți lua poziție.
Îți poți asuma riscul
de a te rătăci, de a-ți fi greu.

Îți poți asuma riscul
de a nu fi întotdeauna înțeles,
ascultat.
S-ar putea să aduni
mai multă singurătate pentru o întîlnire
cu ceea ce e mai bun în tine.

Poți începe
să ieși din nevoile și lipsurile celuilalt,
stocate în tine,
pentru a trăi relații aducătoare de plăcere,
unde plăcerea se poate
răspîndi liberă în spațiul din noi,
în cel necesar oricărei întîlniri.

Poți trăi
începuturi și nașteri
fără să-ți faci rău,
fără să calci peste rănile altcuiva.

Poți începe
să te naști din nou mai aproape, cu tine însuți.
Să te întîlnești în vis, în tandrețe,
în împărtășirea cuvintelor.

Atunci cînd imposibilul,
grație ascultării
și privirii celuilalt,
se transformă în posibil.
Ce minune!

A iubi înseamnă și a încerca să conciliezi
două mari iubiri inseparabile.
Să fii îndrăgostit de propria-ți libertate
și să te îndrăgostești de libertatea celuilalt.

A trăi în cuplu, înscriindu-te în timp, ca relație creatoare, presupune înainte de toate să-ți asumi riscul de a adopta poziții cît mai clare în raport cu așteptările tale, cu contribuțiile tale, cu zonele tale de intoleranță sau de vulnerabilitate.

Înseamnă să-i propui celuilalt să se definească, să se afirme la rîndul său, prin cererile lui, prin așteptările lui, cu zonele lui de intoleranță sau de vulnerabilitate.

Mai înseamnă și să accepți să descoperi, cu încîntare sau cu durere, posibilul și imposibilul unei relații vii, mereu de construit, mereu de îngrijit, mereu de dezvoltat, alături de cel care te-a ales și pe care l-ai ales.

Orice relație are o parte de întîmplare, de imprevizibil, de necunoscut, legată de evoluțiile, revelațiile sau întîlnirile presărate de-a lungul oricărei existențe.

Este riscul inerent oricărei forme de viață.

Un risc cu atît mai mic cu cît va fi luat în calcul prin abordarea unei perspective lucide asupra realității și prin recurgerea la repere și la un tratament preventiv împotriva maladiilor iubirii și ale pierderii iubirii.

Iar comunicarea face parte din această prevenire.

Completarea unei declarații a drepturilor femeii și bărbatului în iubire

* Să te iubesc fără să te supun
* Să te îmblînzesc fără să te închid
* Să te cunosc fără să te etichetez
* Să te găsesc fără să mă ascund
* Să mi te alătur fără să te ameninț
* Să te primesc fără să te rețin
* Să îți cer fără să te oblig
* Să îți dau fără să mă golesc
* Să te refuz fără să te rănesc
* Să te părăsesc fără să te uit
* Să te completez fără să te copleșesc
* Să-ți fiu fidel fără să mă înșel
* Să îți surîd și să mă înduioșez
* Să te descopăr și să mă emoționez
* Să mă minunez și să mă abandonez
fluidității unui elan,
unificării prin împărtășire,
fericirii visului de viitor.

* Și să rămîn astfel viu și liber,
deschis, îmbogățit
de potențialul întîlnirilor noastre.
* Să fiu astfel împăcat,
întregit, prelungit
de entuziasmul
vieții noastre comune.

Cuprins

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (021)222.57.26, (021)222.47.65
internet: www.curteaveche.ro
e-mail: arsene@kappa.ro